



Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön

Birgit Lichtenau

Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön Birgit Lichtenau

Schmerzfrei, entspannt, schön

Audio CD

Feldenkrais ermöglicht eine tiefgehende Wahrnehmung und damit eine Veränderung von Fehlhaltungen. Die Erfolge sind schnell spürbar. Die Übungen lockern rasch und helfen gegen Beschwerden wie Tinnitus, Kieferschmerzen, müde Augen, Sehschwäche u.a. Als positiver "Nebeneffekt" erscheint zudem das Gesicht schöner und frischer.

Schönes Gesicht - entspannter Kiefer

Einführung

1. Einführung in die CD 02:15

Lektion 1

2. Wahrnehmungsübung 1 05:13

3. Die Beckenschaukel 03:01

4. Das Kiefergelenk 04:10

5. Die Kopfschaukel 03:28

6. Kiefergelenk und Augen 08:46

7. Rollbewegungen 04:42

8. Wahrnehmungsübung 2 03:24

Lektion 2

9. Kreisen mit dem Unterkiefer 03:13

10. Gesichtsmuskeln lösen 09:11

11. Kiefergelenk und Nacken 06:19

12. Die Uhr 03:57

13. Mit Kreisbewegungen Blockaden lösen 06:20

14. Entspannungsübung 04:32

15. Zum Schluss 01:01

Gesamtlaufzeit: 69:32

Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai-Chi und Qigong in Regensburg. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstitutionen und in eigenen Räumen.

 [Download Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schm ...pdf](#)

 [Online lesen Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Sc ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön Birgit Lichtenau

12 Seiten

Kurzbeschreibung

Feldenkrais ermöglicht eine tiefgehende Wahrnehmung und damit eine Veränderung von Fehlhaltungen. Die Erfolge sind schnell spürbar. Die Übungen lockern rasch und helfen gegen Beschwerden wie Tinnitus, Kieferschmerzen, müde Augen, Sehschwäche u.a. Als positiver "Nebeneffekt" erscheint zudem das Gesicht schöner und frischer.

Schönes Gesicht - entspannter Kiefer

Einführung

1. Einführung in die CD 02:15

Lektion 1

2. Wahrnehmungsübung 1 05:13
3. Die Beckenschaukel 03:01
4. Das Kiefergelenk 04:10
5. Die Kopfschaukel 03:28
6. Kiefergelenk und Augen 08:46
7. Rollbewegungen 04:42
8. Wahrnehmungsübung 2 03:24

Lektion 2

9. Kreisen mit dem Unterkiefer 03:13
10. Gesichtsmuskeln lösen 09:11
11. Kiefergelenk und Nacken 06:19
12. Die Uhr 03:57
13. Mit Kreisbewegungen Blockaden lösen 06:20
14. Entspannungsübung 04:32
15. Zum Schluss 01:01

Gesamtlaufzeit: 69:32

Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai-Chi und Qigong in Regensburg. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstitutionen und in eigenen Räumen. Klappentext

In rund 70 Minuten lösen Sie mit der Feldenkrais-Methode Verspannungen in Kiefer und Gesicht. Sie fördern Schmerzfreiheit, Entspannung und Ihre Ausstrahlung. Einlegen und sofort spüren, wie wohltuend die Lektionen sind.

Schönes Gesicht - entspannter Kiefer

Einführung

1. Einführung in die CD 02:15

Lektion 1 2. Wahrnehmungsübung 1 05:13

3. Die Beckenschaukel 03:01

4. Das Kiefergelenk 04:10

5. Die Kopfschaukel 03:28

6. Kiefergelenk und Augen 08:46

7. Rollbewegungen 04:42

8. Wahrnehmungsübung 2 03:24

Lektion 2

9. Kreisen mit dem Unterkiefer 03:13

10. Gesichtsmuskeln lösen 09:11

11. Kiefergelenk und Nacken 06:19

12. Die Uhr 03:57

13. Mit Kreisbewegungen Blockaden lösen 06:20

14. Entspannungsübung 04:32

15. Zum Schluss 01:01

Gesamtlaufzeit: 69:32 Über den Autor und weitere Mitwirkende

Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai-Chi und Qigong in Regensburg. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstitutionen und in eigenen Räumen.

Download and Read Online Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön
Birgit Lichtenau #FT89OBPGM2K

Lesen Sie Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön von Birgit Lichtenau für online ebook
Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön von Birgit Lichtenau Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön von Birgit Lichtenau Bücher online zu lesen.
Online Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön von Birgit Lichtenau ebook PDF herunterladen
Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön von Birgit Lichtenau Doc
Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön von Birgit Lichtenau Mobipocket
Feldenkrais für Gesicht & Kiefer - Hörbuch: Schmerzfrei, entspannt, schön von Birgit Lichtenau EPub