

Yoga für gesunde Gelenke



Artikelnummer: 978-3-85175-938-9
Gewicht: 0.05kg

Preis: 24.90?€
Netto: 22.64?€

Kurzbeschreibung

Yogaübungen können Gelenkbeschwerden vermieden, vermindert oder sogar beseitigt werden

Beschreibung

Maheshwarananda, Paramhans Swami Yoga für gesunde Gelenke - Yoga im täglichen Leben Der Übungsplan gegen Gelenkbeschwerden Mit regelmäßigen täglichen Yogaübungen können Gelenkbeschwerden vermieden, vermindert oder sogar beseitigt werden. Aufbau und Durchführung der Übungen in diesem Buch entsprechen modernen medizinischen Erkenntnissen. Der große Erfolg dieser bewährten Übungen beruht vor allem darauf, dass jede von ihnen auf physiologische Weise die körperlichen und geistigen Funktionen beeinflusst. Durch die bewusste Durchführung der Bewegungen im Einklang mit Atmung und Entspannung entwickelt sich eine Harmonie von Körper und Geist, die Gesundheit und Wohlbefinden fördert. Die Übungen sind so zusammengestellt, dass auch der Yoga-Anfänger die für sich geeignete finden und gezielt durchführen kann. Überarbeitet wurde das Buch von Harriet Bucher, Physiotherapeutin.