



Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischen



Download



Online Lesen

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

Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch

Carola Bleis

Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch Carola Bleis

 **Download** [Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendu ...pdf](#)

 **Online lesen** [Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch Carola Bleis

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Feldenkrais mobilisiert Körper und Geist. Feine Bewegungsimpulse eröffnen dem Übenden neue Möglichkeiten, sich und seinen Körper genauer wahrzunehmen und einschränkende Bewegungsgewohnheiten abzulegen. Zudem werden die Gehirnfunktion angeregt und der Körper entspannt. Carola Bleis beschreibt die Feldenkrais-Methode kurz und für den interessierten Laien gut nachvollziehbar. Ansprechende Fotos veranschaulichen die Abläufe der Übungen. Die Kurzlektionen erlauben es dem Leser, auch zwischendurch zu praktizieren und so die Bewegung in kleinen Einheiten in seinen Tagesablauf einzufügen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Carola Bleis arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Dozentin für Bewegungs- und Entspannungstherapien mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Bewegungsformen. Sie ist ausgebildete Feldenkrais- und Yogalehrerin und unterrichtet an unterschiedlichen Institutionen der Erwachsenenbildung. Zudem leitet sie Weiterbildungen und Seminare. Seit 2002 schreibt sie Fachbücher und Artikel für unterschiedliche Fachzeitschriften der Bewegungslehre.

Download and Read Online Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch Carola Bleis

#S1KDYJQ578E

Lesen Sie Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch von Carola Bleis für online
ebookFeldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch von Carola Bleis 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 - Zwölf Kurzlektionen für
zwischendurch von Carola Bleis Bücher online zu lesen. Online Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für
zwischendurch von Carola Bleis ebook PDF herunterladenFeldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für
zwischendurch von Carola Bleis DocFeldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch von Carola Bleis
MobipocketFeldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch von Carola Bleis EPub