



Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!)



Download



Online Lesen

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

Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!)

Ellen Fischer

Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) Ellen Fischer

 **Download** [Nackenschmerzen, Endlich frei von \(GU Feel good!\) ...pdf](#)

 **Online lesen** [Nackenschmerzen, Endlich frei von \(GU Feel good!\) ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) Ellen Fischer

48 Seiten

Kurzbeschreibung

In Deutschland leiden mehr als 30 Millionen Menschen unter Verspannungen der Muskulatur im Nacken- und Schulterbereich. Betroffen sind nicht nur ältere Menschen, viele spüren erste Verschleißerscheinungen bereits vor ihrem 30. Lebensjahr. Die Auslöser sind vor allem Haltungsfehler und eine damit verbundene Degeneration der Muskeln im Nacken- und Schulterbereich. Aber gegen das Kreuz mit dem Kreuz gibt es ein Mittel: gezielte Übungen helfen akute Schmerzen zu lindern und neuen vorzubeugen. Frau Dr. med. Ellen Fischer hat einige der dargestellten Übungen nach den Prinzipien der Osteopathie selbst entwickelt und wendet diese in ihrer Praxis erfolgreich an. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung typischer Dysbalancen und nicht auf reinem Muskelaufbau. Einige der Übungen beinhalten oft nur minimale Bewegungen, aber ihre Wirkung ist - laut ihren Anwendern - umso überzeugender. Der Verlag über das Buch

In Deutschland leiden mehr als 30 Millionen Menschen unter Verspannungen der Muskulatur im Nacken- und Schulterbereich. Betroffen sind nicht nur ältere Menschen, viele spüren erste Verschleißerscheinungen bereits vor ihrem 30. Lebensjahr. Die Auslöser sind vor allem Haltungsfehler und eine damit verbundene Degeneration der Muskeln im Nacken- und Schulterbereich. Aber gegen das Kreuz mit dem Kreuz gibt es ein Mittel: gezielte Übungen helfen akute Schmerzen zu lindern und neuen vorzubeugen. Frau Dr. med. Ellen Fischer hat einige der dargestellten Übungen nach den Prinzipien der Osteopathie selbst entwickelt und wendet diese in ihrer Praxis erfolgreich an. Im Vergleich zu anderen Ratgebern handelt es sich hier nicht um klassische statische Dehnübungen, sondern erstmals um professionelle Behandlungstechniken, die für den Eigengebrauch abgewandelt wurden und auch ansonsten vernachlässigte Muskelgruppen mit einschließen. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung typischer Dysbalancen und nicht auf reinem Muskelaufbau. Einige der Übungen beinhalten oft nur minimale Bewegungen, aber ihre Wirkung ist - laut ihren Anwendern - umso überzeugender.

Download and Read Online Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) Ellen Fischer

#6WBF1SAQKRN

Lesen Sie Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) von Ellen Fischer für online ebook Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) von Ellen Fischer 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 Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) von Ellen Fischer Bücher online zu lesen. Online Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) von Ellen Fischer ebook PDF herunterladen Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) von Ellen Fischer Doc Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) von Ellen Fischer Mobipocket Nackenschmerzen, Endlich frei von (GU Feel good!) von Ellen Fischer EPub