



Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße

Wim Luijpers

Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße Wim Luijpers

Das Gehen ist eine der ursprünglichsten Bewegungsformen des Menschen und kann uns – in der natürlichen und physikalisch richtigen Haltung ausgeübt – körperlich und seelisch heilen. Wim Luijpers hat aus dem Feldenkrais eine Methode des Gehens entwickelt, die wir therapeutisch einsetzen können, um Rücken- und Gelenkbeschwerden zu lindern, unsere Füße zu stärken und uns von Grund auf zu verjüngen. Wir tanken Glück, laufen dem Fett davon und schützen uns sogar vor Krebs und Demenz. Mit vielen praktischen Anleitungen und Fotos zeigt uns Wim Luijpers die lustvollste Art, gesund zu werden und zu bleiben.

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 248 Seiten, 13,5 x 20,6 cm, 290 farbige Abbildungen
ISBN: 978-3-442-22076-2

 [Download Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * ...pdf](#)

 [Online lesen Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße Wim Luijpers

248 Seiten

Kurzbeschreibung

GEHEN - die Medizin des 21. Jahrhunderts!

Das Gehen ist eine der ursprünglichsten Bewegungsformen des Menschen und kann uns – in der natürlichen und physikalisch richtigen Haltung ausgeübt – körperlich und seelisch heilen. Wim Luijpers hat aus dem Feldenkrais eine Methode des Gehens entwickelt, die wir therapeutisch einsetzen können, um Rücken- und Gelenkbeschwerden zu lindern, unsere Füße zu stärken und uns von Grund auf zu verjüngen. Wir tanken Glück, laufen dem Fett davon und schützen uns sogar vor Krebs und Demenz. Mit Hilfe vieler praktischer Anleitungen und Fotos zeigt uns Wim Luijpers die lustvollste Art, gesund zu werden und zu bleiben.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Wim Luijpers, geboren 1970 in den Niederlanden, wuchs in Neuseeland auf. Sein Vater brachte ihn schon früh mit der Lehre des Feldenkrais in Berührung. Nach einigen Jahren des Spitzensports entwickelte der lizenzierte Lauf- und Bewegungstrainer Wim Luijpers seinen eigenen, auf dem Feldenkrais basierenden Laufstil und darüber hinaus ein ganzheitliches Rückentraining. Beides lehrt er erfolgreich in Büchern und Seminaren. Seit 1993 lebt er mit seiner Frau Moana in Österreich und Griechenland.

Download and Read Online Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße Wim Luijpers #0QDGJA61X3R

Lesen Sie Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße von Wim Luijpers für online ebookDie Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße von Wim Luijpers 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 Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße von Wim Luijpers Bücher online zu lesen.Online Die Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße von Wim Luijpers ebook PDF herunterladenDie Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße von Wim Luijpers DocDie Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße von Wim Luijpers MobipocketDie Heilkraft des Gehens: * Gesunder Rücken - * Bewegliche Gelenke - * Starke Füße von Wim Luijpers EPub