



## Das große Feldenkrais-Buch: Mit Übungsprogramm für den Alltag



**Download**



**Online Lesen**

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



## **Downloaden und kostenlos lesen Das große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag Angelika Peters, Irene Sieben**

---

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Standardwerk zur Feldenkrais-Methode

Die seit vielen Jahren bewährte Feldenkrais-Methode zielt darauf ab, positiv auf individuelle Bewegungsabläufe und somit auch auf persönliche Verhaltensmuster einzuwirken. Angelika Peters und Irene Sieben geben einen umfassenden Einblick in die Grundlagen dieser Körpertherapie und erläutern deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten für ganzheitliches Wohlbefinden. Ein Übungsteil, der die häufigsten Probleme des Alltags wie Stress, Unkonzentriertheit, Spannungskopfschmerz, Rücken- und Schulter-Nacken-Beschwerden rundet diesen umfassenden Ratgeber ab.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Angelika Peters ist Kulturwissenschaftlerin, Feldenkrais-Lehrerin und Atemtherapeutin (Ilse Middendorf). Sie ist Begründerin der Zeitschrift tanz aktuell (heute ballettanz) und ist dort verantwortlich für den Aufbau des Ressorts Körper- und Bewegungspädagogik. Seit mehr als 15 Jahren arbeitet sie in der Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge und ist 1. Vorsitzende des Feldenkrais-Verbandes Deutschland. Sie lebt in Berlin.

Irene Sieben wurde bei Mary Wigman und Manja Chmiel zur Tänzerin und Tanzpädagogin ausgebildet. Sie ist Feldenkrais-Lehrerin und Mitbegründerin und Lehrerin der TanzTangente Berlin. Als Journalistin arbeitet sie seit mehr als 35 Jahren für tanz aktuell, ballettanz und Tanzjournal, überwiegend im Bereich „somatisches Lernen“. Sie hat einen Lehrauftrag für „erfahrbare“ Anatomie und Feldenkrais an der Universität der Künste, Berlin und lebt in Berlin

Download and Read Online Das große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag Angelika Peters, Irene Sieben #U9YN43ZQ5XI

Lesen Sie Das große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag von Angelika Peters, Irene Sieben für online ebookDas große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag von Angelika Peters, Irene Sieben 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 Das große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag von Angelika Peters, Irene Sieben Bücher online zu lesen.Online Das große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag von Angelika Peters, Irene Sieben ebook PDF herunterladenDas große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag von Angelika Peters, Irene Sieben DocDas große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag von Angelika Peters, Irene Sieben MobipocketDas große Feldenkrais-Buch: Mi Übungsprogramm für den Alltag von Angelika Peters, Irene Sieben EPub