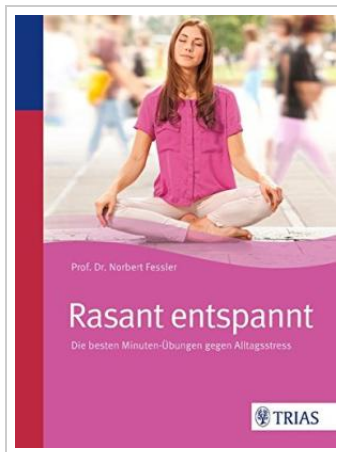




Rasant entspannt

By Norbert Fessler

Trias Apr 2013, 2013. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Entspannt bewegen - bewegt entspannen Sie sind total im Stress, Ihre Schultern sind verspannt, der Rücken schmerzt, doch Sie finden keine Zeit zum Entspannen - und schon gar nicht für 'aufwendige' Methoden wie Yoga, Tai Chi oder Feldenkrais Sie sehnen sich nach kleinen Entspannungseinseln inmitten des hektischen Alltags, wo Sie zwischendurch Energie tanken und Ihr Wohlbefinden sofort steigern können Dann heißt unser Angebot KET - das Karlsruher Entspannungstraining. Ob beim Einkaufen, im Büro oder in der Bahn - seien Sie achtsam mit sich selbst und wenden Sie die einfachen Bewegungen überall und jederzeit mühelos an. Rasch wirksam - treffsicher behandeln Aber kann man sich innerhalb weniger Minuten wirklich spürbar entspannen Ja, kann man! Die 9 ganzheitlich ausgerichteten Kurzprogramme helfen nachweislich bei Verspannungen, Schmerzen und Überlastung. Und nicht nur das: Jede Bewegungsfolge führt zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische. Mit den auf die einzelnen Körperregionen abgestimmten Übungen können Sie ganz individuell und gezielt Ihre Beschwerden lindern - und das von den Augen bis zu den Zehen. Prof. Dr. phil. habil. Norbert Fessler ist Professor für Sozialwissenschaften des Sports an der PH Karlsruhe. Seit 1999 ist er Leiter der Entspannungsseminare in der...



READ ONLINE
[3.52 MB]

Reviews

This composed pdf is excellent. We have go through and that i am certain that i am going to likely to read again once more down the road. I am just happy to explain how this is basically the very best publication i have go through within my own daily life and can be he best publication for actually.

-- **Anika Kertzmann**

It in one of the most popular publication. We have read through and that i am sure that i will likely to study again once more later on. I am just delighted to tell you that this is actually the finest publication we have read through in my individual existence and might be he best pdf for actually.

-- **Mr. Cloyd Schmidt II**

Other eBooks



Ohio Court Rules 2013, Practice Procedure

Createspace, United States, 2012. Paperback. Book Condition: New. 246 x 189 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****. Superseded by 2014 Edition. This title is available, but should be relied upon solely for purposes of historical reference...



A Scandal a Secret a Baby 3122 by Sharon Kendrick 2013 Paperback Large Type

Book Condition: Brand New. Book Condition: Brand New.



The small den picture books of Peter Rabbit Collection Complete Works (exquisite little bookshelf gift box packaging. so(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment. Paperback. Pub Date: Unknown Pages: the full 23 Publisher: the Xinjiang teenagers Press List Price: 198.00 yuan of: (English) Beatrice Cox...



Guidelines: January-April 2013: Bible Study for Today s Ministry and Mission

Brf (the Bible Reading Fellowship), United Kingdom, 2012. Paperback. Book Condition: New. 167 x 120 mm. Language: English . Brand New Book. The Editor writes. We start this issue on a high note, with a fortnight of studies on Blessing (from Keith Beech-Gruneberg,...



Sid's Nits: Set 01-02

Pearson Education Limited. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Sid's Nits: Set 01-02, Nicola Sandford, This title is part of Phonics Bug - the first Phonics programme to bring together research-based teaching methods with 100% decodable books, CBeebies video, and an online...



Sid's Pit: Set 01-02

Pearson Education Limited. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Sid's Pit: Set 01-02, Emma Lynch, This title is part of Phonics Bug - the first Phonics programme to bring together research-based teaching methods with 100% decodable books, CBeebies video, and an online...