Heike Höfler
Nacken & Schultern entspannen

Extrait du livre

Nacken & Schultern entspannen
de Heike Höfler
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b19148

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 Wenn Schultern und Nacken Stress machen

10 Von innerer und äußerer Anspannung

11 Eingefrorene Gefühle

11 Wir nehmen die Anspannung nicht mehr wahr

12 Schmerz als Warnsignal

13 Der Körper als Spiegelbild der Seele

14 Eine Frage der Haltung

15 Wie sich unsere Kopfhaltung auswirkt

16 Perfektionismus und verspannter Nacken

18 Warum die Schulter so anfällig ist

18 Die Stressmuskeln kennenlernen

21 Wichtige Muskeln auf der Vorderseite

22 Faszien: sensibles Netzwerk

25 Messfühler registrieren jede Anspannung

25 Die Faszien passen sich an

27 Unsere Faszien lieben Dehnung und Massage

aus: Höfler, Nacken & Schulter entspannen (ISBN 9783830482628) © 2015 Trias Verlag

29 Praxis: Entspannen und Wohlfühlen

30 Programm 1: In die natürliche Aufrichtung finden

42 Programm 2: Beflügelnde Vorstellungen

58 Programm 3: Mit wohliger Wärme entspannen

66 Programm 4: Faszien – wunderbar elastisch

76 Programm 5: Nacken massieren und dehnen

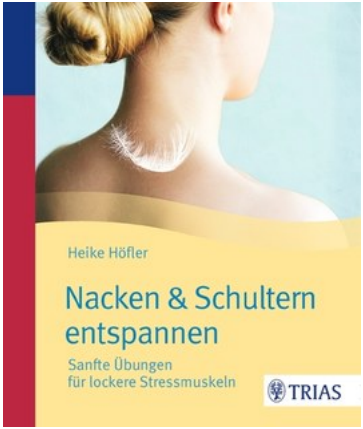
94 Programm 6: Den Brustkorb weiten und dehnen

102 Programm 7: Locker zu mehr Muskelkraft

116 Programm 8: Leichtigkeit mit Feldenkrais

126 Stichwortverzeichnis

aus: Höfler, Nacken & Schulter entspannen (ISBN 9783830482628) © 2015 Trias Verlag



Heike Höfler

Nacken & Schultern entspannen

Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln

128 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr