

# Heike Höfler

## Nacken & Schultern entspannen

Leseprobe

[Nacken & Schultern entspannen](#)

von [Heike Höfler](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b19148>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Stichwortverzeichnis

### A

- Achtsamkeit 13
- Anspannung 11
  - Feldenkrais-Übung 120
- Armheben
  - Vorstellungsübung 54
- Atlas 15, 16, 20
  - Vorstellungsübung 91
- Aufrechtes Sitzen 34

### B

- Bindegewebe 24
- Brustkorb 10
  - Übung 38, 95, 96, 97, 100, 101, 110
  - Vorstellungsübung 98
- Brustmuskeln 21
  - Übung 95, 96
  - Vorstellungsübung 64
- Brustwirbelsäule
  - Feldenkrais-Übung 118, 125
  - Übung 72, 81, 108, 110

### E

- Eine aufrechte Haltung einnehmen 32
- Entspannung 11, 13, 17, 67, 76

### F

- Faszien 22, 25, 66
  - Übung 68, 72, 74
  - Vorstellungsübung 70
- Fehlhaltung 14
- Feldenkrais-Übung 116, 117, 118, 120, 122, 124, 125

### G

- Gehirn 13, 17, 42
- Gewohnheitshaltung 31

### H

- Halsmuskeln 16
  - Übung 115
- Halswirbel, oberster 15, 20
  - Vorstellungsübung 91
- Halswirbelsäule 15, 18
  - Übung 74, 113
- Hirnnerv, elfter 16, 22
- Hörprobleme 16

### K

- Kopfgelenke
  - Übung 92
  - Vorstellungsübung 91
- Kopfhaltung 15, 17
  - schiefe 16
  - Übung 36
- Kopfschmerzen 16, 86
- Kopfwender 22
  - massieren 86, 88
  - Übung 90
- Körperhaltung
  - Übung 30, 31, 32, 34
  - Vorstellungsübung 46, 47

### M

- Mausarm 14
- Migräne 16, 86

### N

- Nacken
  - Feldenkrais-Übung 118, 122
  - Übung 40, 62, 72, 74
  - verspannter 16
- Nackенmuskeln
  - Übung 78, 113, 114
  - Vorstellungsübung 80
- Nackenrezeptorenfeld 16

### P

- Plantarfaszie 68

### R

- Rabenschnabelfortsatz 50
- Rautenmuskel 20
  - Übung 104, 106

### S

- Schmerz 12
- Schulter
  - Entspannungsübung 84
  - Feldenkrais-Übung 118, 120, 122
  - massieren 84
  - Übung 60, 63, 110
- Schulterblatt 18
  - Feldenkrais-Übung 124, 125
  - Übung 72, 106, 108
  - Vorstellungsübung 48, 52, 56
- Schulterblattheber 20
  - Übung 92, 93
- Schultergelenke 18
  - Übung 77, 107, 108
  - Vorstellungsübung 64
- Schultermuskeln
  - massieren 82
  - Übung 105, 112
- Schultern 43
  - Übung 103, 108
  - Vorstellungsübung 44, 50, 54
- Schütteln 103
- Schwindel 16, 86
- Seele 13
- Sehstörungen 16
- Sitzen, aufrechtes 34
- Smartphone-Nacken 14
- Stehen
  - rückenfreundliches 30
  - Vorstellungsübung 46, 47
- Stress 10, 25

**T**

Trapezmuskel 21

**V**

Verspannung  
– lösen 59, 82, 125  
– Vorstellungsübung 47

**W**

Wärmekissen 58  
– Übung 60, 63

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
[kundenservice@trias-verlag.de](mailto:kundenservice@trias-verlag.de)

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748



Heike Höfler

[Nacken & Schultern entspannen](#)

Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln

128 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)