



Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen



Download



Online Lesen

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

Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen

Irene Lang-Reeves

Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen Irene Lang-Reeves



[Download Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutze ...pdf](#)



[Online lesen Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nut ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen Irene Lang-Reeves

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Die meisten Frauen wissen ja, dass sie etwas für ihren Beckenboden tun sollten. Aber regelmäßig Übungen machen, dazu können sich die wenigsten durchringen. Dieses Buch bietet eine Alternative, indem es Ihnen zeigt, wie Sie den Beckenboden im Alltag oder Sport intensiv als Bewegungszentrum Ihres Körpers einsetzen können. Das stärkt nicht nur den Beckenboden, sondern schützt auch den Rücken und vermittelt zudem ein vitalisierendes Gefühl von Dynamik und Kraft.

Im Theorieteil wird die zentrale Bedeutung des Beckenbodens für die Koordination des Körpers erläutert. Im Praxisteil werden zunächst einige grundlegende Übungen und Bewegungsprinzipien vermittelt, um die Wahrnehmung zu schulen. Dann geht es mit vielen praktischen Beispielen um die Anwendung dieser Prinzipien im Alltag - beim Sitzen, Stehen, Gehen und bei körperlichen Arbeiten. Der Verlag über das Buch Die meisten Frauen wissen ja, dass sie etwas für ihren Beckenboden tun sollten. Aber regelmäßig Übungen machen, dazu können sich die wenigsten durchringen. Dieses Buch bietet eine Alternative, indem es Ihnen zeigt, wie Sie den Beckenboden im Alltag oder Sport intensiv als Bewegungszentrum Ihres Körpers einsetzen können. Das stärkt nicht nur den Beckenboden, sondern schützt auch den Rücken und vermittelt zudem ein vitalisierendes Gefühl von Dynamik und Kraft. Im Theorieteil wird die zentrale Bedeutung des Beckenbodens für die Koordination des Körpers erläutert. Im Praxisteil werden zunächst einige grundlegende Übungen und Bewegungsprinzipien vermittelt, um die Wahrnehmung zu schulen. Dann geht es mit vielen praktischen Beispielen um die Anwendung dieser Prinzipien im Alltag - beim Sitzen, Stehen, Gehen und bei körperlichen Arbeiten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Irene Lang-Reeves ist Diplom-Biologin und Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung in Körperpsychotherapie. Dabei lernte sie die Beckenbodenarbeit immer mehr als wohltuende Kraftquelle zu schätzen und spezialisierte sich auf dieses Thema. Als immerwährend neugierige »Naturforscherin« experimentierte sie mit allen Bewegungsabläufen, vom Aikido-Training bis zum alltäglichen Allerlei, wie die Geschirrspülmaschine auszuräumen. In zahlreichen Kursen entwickelte und verfeinerte sie daraus ihren Trainingsansatz »Beckenboden in Bewegung«. In ihrer Praxis im Süden von München arbeitet sie sowohl präventiv als auch mit Patienten in Kursen und Einzeltherapie. Außerdem gibt sie ihre Erfahrungen in zwei Ausbildungen weiter - die eine mehr medizinisch orientiert und die andere auf die Alltagsintegration ausgerichtet. Bei GU erschien bereits ihr erfolgreicher Ratgeber »Beckenboden - das Training für mehr Energie«. Weitere Informationen von und über Irene Lang-Reeves finden Sie auf www.lang-reeves.de

Download and Read Online Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen Irene Lang-Reeves #3OS6BWU7XZ1

Lesen Sie Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen von Irene Lang-Reeves für online ebookBeckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen von Irene Lang-Reeves 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 Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen von Irene Lang-Reeves Bücher online zu lesen. Online Beckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen von Irene Lang-Reeves ebook PDF herunterladenBeckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen von Irene Lang-Reeves DocBeckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen von Irene Lang-Reeves MobipocketBeckenboden: Wie Sie den Alltag zum Training nutzen von Irene Lang-Reeves EPub