



Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren



Download



Online Lesen

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

Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren

Elaine Petrone

Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren Elaine Petrone

 [Download Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den K ...pdf](#)

 [Online lesen Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren Elaine Petrone

290 Seiten

Kurzbeschreibung

Diese beiden kleinen Bälle vollbringen Wunder. So auch im Fall ihrer Erfinderin Elaine Petrone, die als junge Tänzerin unter schweren chronischen Schmerzen litt. Nachdem Ärzte und Therapeuten ihr nicht helfen konnten, entwickelte sie selbst ein einzigartiges Therapie- und Trainingskonzept, basierend auf Rollenmassagen mit weichen Gummibällen, den Miracle Balls – und wurde wieder gesund.

Mit diesem Set, das zwei Miracle Balls enthält, kann nun jeder von der Methode profitieren. In dem illustrierten Begleitbuch stellt die Autorin einfache Übungen mit den Bällen vor, mit denen man Verspannungen und Schmerzen im ganzen Körper lösen kann, zum Beispiel im Rücken, in den Knien oder in der Hüfte. Roll- und Drehbewegungen oder das Ausruhen auf den Bällen in Kombination mit der richtigen Atmung lindern Schmerzen, erhöhen die Mobilität und verhelfen zu einem neuen Körpergefühl. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Elaine Petrone bekam als junge Tänzerin schwere chronische Schmerzen am Rücken und in einem Bein, die das Ende ihrer Karriere bedeuteten. Ärzte und Physiotherapeuten sagten ihr, sie würde nie wieder richtig gehen können. Elaine Petrone war nicht bereit, dieses Schicksal zu akzeptieren, und entwickelte ihr eigenes Konzept zur Schmerzlinderung: die Miracle-Ball-Methode, mit der sie in ihren Kursen schon Tausenden Menschen half, Schmerz, Stress und Verletzungen erfolgreich zu bekämpfen.

Download and Read Online Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren Elaine Petrone #LQRS6IP0D43

Lesen Sie Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren von Elaine Petrone für online ebookDie Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren von Elaine Petrone 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 Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren von Elaine Petrone Bücher online zu lesen. Online Die Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren von Elaine Petrone ebook PDF herunterladenDie Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren von Elaine Petrone DocDie Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren von Elaine Petrone MobipocketDie Miracle-Ball-Methode: Schmerzen lindern. Den Körper formen. Stress reduzieren von Elaine Petrone EPub