

Beweglich sein – ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm – Überarbeitete Neuauflage



Datum: 25. April 2016

Verlag: Kösel-Verlag

Autor: Thomas Hanna

Seitenzahl: 216 Seiten

Sprache: Deutsch

PDF

---

Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete  
Neuausgabe  
Gebundenes Buch

Aufbauend auf der Arbeit von Moshé Feldenkrais hat Thomas Hanna Körperübungen entwickelt, mit denen Beschwerden wie chronische Schmerzen, Muskelverspannungen und Rückenprobleme sanft behandelt werden können. In fünf Fallgeschichten beschreibt er, wie sich Fehlhaltungen über Jahre zu körperlichen Funktionsstörungen entwickeln können. Sein ausführliches Übungsprogramm, "Hanna Somatics", wirkt dem entgegen und ist hervorragend dafür geeignet, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen. Die Übungen werden mit detaillierten Anleitungen und rund 140 Fotos so erklärt, dass man sie allein ausführen kann. Sie ermöglichen einen bewussteren Umgang mit dem Körper sowie neue, gesündere Bewegungsmuster.

Ein nach wie vor revolutionäres Buch, das die Auffassung, Gebrechlichkeit und nachlassende Beweglichkeit seien mit zunehmendem Alter unausweichlich, als Mythos entlarvt.

<https://rapidgator.net/file/9be63974d49d9c7cccb762c8790f735d/oJ0gkaHFK.pdf.rar.html>