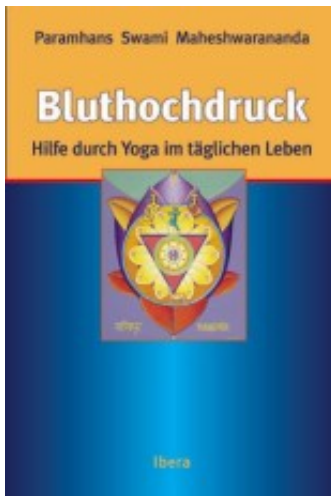


Yoga im täglichen leben bei Bluthochdruck



Artikelnummer: 3-85052-156-7

Gewicht: 0.32kg

Preis: 15.00?€

Netto: 13.64?€

Kurzbeschreibung

"Yoga im täglichen Leben" ist eine ideale Methode zur Regulierung des Blutdrucks.

Beschreibung

Die Hochdruckkrankheit (Hypertonie) zählt zu den typischen Zivilisationskrankheiten. Die Gefahr der Hypertonie wird oft unterschätzt, obwohl eine Begleiterin der häufigsten Zivilisationserkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßerkrankungen. Dem Bluthochdruck wird häufig zu wenig Beachtung geschenkt, weil er anfangs, solange er noch nicht so stark ausgeprägt ist, keine Beschwerden bereitet. Neben der gut wirkenden und gut gemeinten Pharmako-Therapie ist die radikale Umstellung des sogenannten "westlichen" Lebensstils ein unverzichtbarer Teil der Therapie dieser Erkrankung. Das Übungssystem "Yoga im täglichen Leben" ist eine ideale Methode zur Regulierung des Blutdrucks. Die in diesem Buch vorgestellten Yoga-Übungen sind ein effektives Hilfsmittel zur Erlangung eines gesunden Blutdrucks. Die Yogaübungen setzen sich aus Entspannungs-, Atem-, Körperübungen und Meditation zusammen. Ibera verlag M