

Yoga gegen Rückenschmerzen



Product Code: 978-3-85175-927-3
Weight: 0.44kg

Price: 23.00?€
Ex Tax: 20.91?€

Short Description

Therapeutische Übungen mit Entspannungs- und Atemtechniken

Description

Therapeutische Übungen mit Entspannungs- und Atemtechniken von Paramhans Swami Maheshwarananda 3. überarbeitete Auflage, Maudrich Verlag 2010, 264 Seiten
Erscheinungsdatum: September 2010 Dieses Yoga-Übungsbuch soll eine Hilfe und ein praktischer Leitfaden für alle Menschen sein, die nach Gesundheit und Ausgeglichenheit streben. Das achtstufige Übungsprogramm gegen Rückenschmerzen ist das Ergebnis eines jahrelangen Erfahrungsaustausch zwischen dem Autor, ÄrztInnen und PhysiotherapeutInnen, sodass eine wertvolle Synthese aus westlicher Wissenschaft und östlicher Weisheit entstand. Überarbeitet wurde das Buch von Harriet Bucher, diplomierte Physiotherapeutin und Yogalehrerin.