



Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie

Renate Wehner

 **Download**

 **Online Lesen**

Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie Renate Wehner

Aufrecht und gelassen durchs Leben Du möchtest in Beruf und Freizeit sicherer auftreten, Herausforderungen entspannter meistern, Schmerzen vorbeugen und deine Haltung verbessern? In diesem Buch wird die Alexander-Technik erstmals so vorgestellt, dass du die Grundpfeiler dieser ganzheitlichen Methode praktisch nachvollziehen und in einfachen Übungen allein ausprobieren kannst: Vertiefe das Gespür für deinen Körper und halte inne. Entdecke eingeschliffene, aber unharmonische Bewegungs- und Verhaltensweisen in deinem Alltag und verändere diese mit mentalen Anweisungen nachhaltig. Mit der Audio-CD kannst du dich ganz auf die lösenden Gedanken einstimmen und dich von Stress, inneren Anspannungen und körperlichem Unwohlsein befreien. Minimale Bewegungen mit maximalen Wirkungen Erlebe die positiven Effekte der Alexander-Technik. Sie - verwandelt Spannung und Unausgeglichenheit in Leichtigkeit und Balance. - unterstützt persönliche Präsenz und Leistungsfähigkeit. - fördert Ihre innere Entfaltung durch positive Vorsätze. - hilft Ihrem Rücken laut aktueller Studie am besten. CD Laufzeit 75 Minuten
Autor: Renate Wehner Seiten: 64 Abb: 28 Format: 16 x 21,7 cm

 [Download Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperh...pdf](#)

 [Read Online Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körpe...pdf](#)

Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie

Renate Wehner

Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie Renate Wehner

Aufrecht und gelassen durchs Leben Du möchtest in Beruf und Freizeit sicherer auftreten, Herausforderungen entspannter meistern, Schmerzen vorbeugen und deine Haltung verbessern? In diesem Buch wird die Alexander-Technik erstmals so vorgestellt, dass du die Grundpfeiler dieser ganzheitlichen Methode praktisch nachvollziehen und in einfachen Übungen allein ausprobieren kannst: Vertiefe das Gespür für deinen Körper und halte inne. Entdecke eingeschliffene, aber unharmonische Bewegungs- und Verhaltensweisen in deinem Alltag und verändere diese mit mentalen Anweisungen nachhaltig. Mit der Audio-CD kannst du dich ganz auf die lösenden Gedanken einstimmen und dich von Stress, inneren Anspannungen und körperlichem Unwohlsein befreien. Minimale Bewegungen mit maximalen Wirkungen. Erlebe die positiven Effekte der Alexander-Technik. Sie - verwandelt Spannung und Unausgeglichenheit in Leichtigkeit und Balance. - unterstützt persönliche Präsenz und Leistungsfähigkeit. - fördert Ihre innere Entfaltung durch positive Vorsätze. - hilft Ihrem Rücken laut aktueller Studie am besten. CD Laufzeit 75 Minuten Autor: Renate Wehner Seiten: 64 Abb: 28 Format: 16 x 21,7 cm

**Downloaden und kostenlos lesen Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie
Renate Wehner**

64 Seiten

Download and Read Online Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie Renate
Wehner #0EO5HUVPRX1

Lesen Sie Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie von Renate Wehner für online ebook Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie von Renate Wehner Kostenlose PDF downloaden, 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 Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie von Renate Wehner Bücher online zu lesen. Online Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie von Renate Wehner ebook PDF herunterladen Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie von Renate Wehner Doc Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie von Renate Wehner Mobipocket Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie von Renate Wehner EPub