



Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia)



Download



Online Lesen

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

Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia)

Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger

Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger

 [Download Beckenboden-Training \(mit CD\) \(GU Multimedia\) ...pdf](#)

 [Online lesen Beckenboden-Training \(mit CD\) \(GU Multimedia\) ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger

80 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Trainingsprogramm für den AlltagDer Beckenboden ist für viele Frauen ein Thema - vor allem dann, wenn er geschwächt ist: Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkungen, Rückenbeschwerden, allgemeine Schwäche sowie sexuelle Probleme können die Folge sein. Auch Ärzte wie der Gynäkologe Dr. med. Villinger bestätigen, dass Beckenbodentraining in den meisten Fällen hilft, und empfehlen es außerdem als vorbeugende Maßnahme. Irene Lang-Reeves hat ein effektives, leicht nachvollziehbares Training entwickelt. Das Besondere daran: Es kann Schritt für Schritt in den Alltag integriert werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern regt den Körper an, den Beckenboden nach und nach wieder spontan und reflexartig einzusetzen, wann immer erforderlich. Mit der beiliegenden CD macht das Üben noch mehr Spaß! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Irene Lang-Reeves ist Diplom-Biologin und Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung in Körperpsychotherapie. Dabei lernte sie die Beckenbodenarbeit immer mehr als wohltuende Kraftquelle zu schätzen und spezialisierte sich auf dieses Thema. Als immerwährend neugierige »Naturforscherin« experimentierte sie mit allen Bewegungsabläufen, vom Aikido-Training bis zum alltäglichen Allerlei, wie die Geschirrspülmaschine auszuräumen. In zahlreichen Kursen entwickelte und verfeinerte sie daraus ihren Trainingsansatz »Beckenboden in Bewegung«. In ihrer Praxis im Süden von München arbeitet sie sowohl präventiv als auch mit Patienten in Kursen und Einzeltherapie. Außerdem gibt sie ihre Erfahrungen in zwei Ausbildungen weiter - die eine mehr medizinisch orientiert und die andere auf die Alltagsintegration ausgerichtet. Bei GU erschien bereits ihr erfolgreicher Ratgeber »Beckenboden - das Training für mehr Energie«. Weitere Informationen von und über Irene Lang-Reeves finden Sie auf www.lang-reeves.de
Download and Read Online Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger #DJZ0S8XOFGK

Lesen Sie Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) von Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger für online ebook Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) von Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger 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 Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) von Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger Bücher online zu lesen. Online Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) von Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger ebook PDF herunterladen Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) von Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger Doc Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) von Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger Mobipocket Beckenboden-Training (mit CD) (GU Multimedia) von Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger EPub