



## Rasant entspannt

By Norbert Fessler

Trias Apr 2013, 2013. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Entspannt bewegen - bewegt entspannen Sie sind total im Stress, Ihre Schultern sind verspannt, der Rücken schmerzt, doch Sie finden keine Zeit zum Entspannen - und schon gar nicht für 'aufwendige' Methoden wie Yoga, Tai Chi oder Feldenkrais Sie sehnen sich nach kleinen Entspannungsinselfn inmitten des hektischen Alltags, wo Sie zwischendurch Energie tanken und Ihr Wohlbefinden sofort steigern können Dann heißt unser Angebot KET - das Karlsruher Entspannungstraining. Ob beim Einkaufen, im Büro oder in der Bahn - seien Sie achtsam mit sich selbst und wenden Sie die einfachen Bewegungen überall und jederzeit mühelos an. Rasch wirksam - treffsicher behandeln Aber kann man sich innerhalb weniger Minuten wirklich spürbar entspannen Ja, kann man! Die 9 ganzheitlich ausgerichteten Kurzprogramme helfen nachweislich bei Verspannungen, Schmerzen und Überlastung. Und nicht nur das: Jede Bewegungsfolge führt zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische. Mit den auf die einzelnen Körperregionen abgestimmten Übungen können Sie ganz individuell und gezielt Ihre Beschwerden lindern - und das von den Augen bis zu den Zehen. Prof. Dr. phil. habil. Norbert Fessler ist Professor für Sozialwissenschaften des Sports an der PH Karlsruhe. Seit 1999 ist er Leiter der Entspannungsseminare in der...



**READ ONLINE**  
[ 6.51 MB ]

### Reviews

*The publication is easy in read safer to comprehend. It is actually rally intriguing throgh studying time. I am easily will get a delight of looking at a created publication.*

-- **Claud Feest**

*This is actually the finest pdf i have got study right up until now. It can be full of wisdom and knowledge Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.*

-- **Reese Morissette II**