



Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie

Birgit Lichtenau

Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie Birgit Lichtenau

74 Min.

Audio CD

Das Knie zwick, die Füße schmerzen und jeder Schritt ist schon längst eine Qual? Mit Feldenkrais ändern Sie eingefahrene, falsche Bewegungsabläufe. Erleben Sie durch gezielte Übungen die Leichtigkeit neuer Bewegungen und eine unmittelbare Entlastung Ihrer Füße und Knie - und das ganz ohne Anstrengung.

Aktive Füße - stabile Knie

Lektion 1: Entlasten Sie Ihre Füße und Knie durch ein koordiniertes Zusammenspiel von Lendenwirbelsäule, Hüfte, Knie und Fuß.

Lektion 2: Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Stabilität Ihrer Sprung- und Kniegelenke.

Lektion 3: Bewegliche Zehen und ein starkes Fußgewölbe durch bewusste Wahrnehmung und gezieltes Training.

Mit Musik von Tobias Unterberg

Gesamtlaufzeit: 73:52

Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai Chi und Qigong. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstituten und in eigener Praxis.

 [Download Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Kni ...pdf](#)

 [Online lesen Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und K ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie Birgit Lichtenau

12 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Knie zwick, die Füße schmerzen und jeder Schritt ist schon längst eine Qual? Mit Feldenkrais ändern Sie eingefahrene, falsche Bewegungsabläufe. Erleben Sie durch gezielte Übungen die Leichtigkeit neuer Bewegungen und eine unmittelbare Entlastung Ihrer Füße und Knie - und das ganz ohne Anstrengung.

Aktive Füße - stabile Knie

Lektion 1: Entlasten Sie Ihre Füße und Knie durch ein koordiniertes Zusammenspiel von Lendenwirbelsäule, Hüfte, Knie und Fuß.

Lektion 2: Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Stabilität Ihrer Sprung- und Kniegelenke.

Lektion 3: Bewegliche Zehen und ein starkes Fußgewölbe durch bewusste Wahrnehmung und gezieltes Training.

Mit Musik von Tobias Unterberg

Gesamtlaufzeit: 73:52

Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai Chi und Qigong. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstituten und in eigener Praxis. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai-Chi und Qigong in Regensburg. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Bei TRIAS sind von ihr bisher drei Feldenkrais CDs erschienen.

Download and Read Online Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie Birgit Lichtenau

#5HFUCBXZRNT

Lesen Sie Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie von Birgit Lichtenau für online
ebookFeldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie von Birgit Lichtenau 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 Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie
Füße und Knie von Birgit Lichtenau Bücher online zu lesen. Online Feldenkrais - bewegte, schmerzfreie
Füße und Knie von Birgit Lichtenau ebook PDF herunterladenFeldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und
Knie von Birgit Lichtenau DocFeldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie von Birgit Lichtenau
MobipocketFeldenkrais - bewegte, schmerzfreie Füße und Knie von Birgit Lichtenau EPub