



Energie und Schwung durch Kinesiologie (Broschiert) von Brigitte Tiesel (Autor)

Energie und Schwung durch Kinesiologie. Mit dem bewährten Übungsprogramm Ängste und Blockaden beseitigen. Sanft heilen mit Natur-Therapien. Die wichtigste Komponente für einen gesunden Organismus ist neben einer gesunden Umwelt die natürliche Entspannung. Abgesehen vom Schlaf und dem abgeschiedenen Ruhen bedarf es in unserer hektischen Zeit geeigneter Techniken und Methoden, um Leistungstiefs zu überwinden, Stress abzubauen und krank machenden Einflüssen auszuweichen. Das Wichtigste innerhalb dieses Spektrums ist eine gesunde Atmung. über eine bewusst gelenkte Atmung können seelische Befindlichkeiten und bestimmte Körperfunktionen positiv beeinflusst werden. Daneben lässt sich durch bewusst gesteuerte Bewegungsabläufe und auf den Körper einwirkende mechanische Reize das vegetative Nervensystem stärken. Alle Methoden und Übungen, die helfend dazu beitragen, dass der Körper wieder bewusst wahrgenommen wird, sind geeignete Maßnahmen auf dem Weg zur Gesundwerdung und -erhaltung. Jeder einzelne Band der hier präsentierten Reihe zeigt, wie auf ähnliche und doch unterschiedliche Art und Weise die Vitalkräfte und Organsysteme stimuliert werden können. In leicht verständlicher Form geschrieben und mit vielen praktischen Tipps und nützlichen Hinweisen in Bild und Text versehen, bieten diese preiswerten Bücher Hilfe zur gesundheitlichen Selbsthilfe. Sie zeigen, wie jeder auf sanfte und ganz natürliche Weise seine seelischen und körperlichen Selbstheilungskräfte aktivieren und damit seine Lebenskraft steigern kann.