

Bewege dich gesund Tanja Baumgartner

Broschiert, 184 Seiten, EURO 23,80



Bewegungsmangel macht krank. Doch nicht nur körperliche Beschwerden können die Folge sein. Wir fühlen uns «nicht mehr wohl in unserer Haut», und auch die vielfältigen Bewegungsangebote einer «Fitnessindustrie», die ausschließlich auf körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer zielen, können daran nichts ändern. Bewegung kann nur dann therapeutisch wirksam werden, wenn sie den ganzen Menschen ergreift und **das Gleichgewicht zwischen unserem physischen Leib und seinen Vitalkräften wiederherstellt**. Tanja Baumgartner hat dazu 21 Übungen entwickelt, die nicht nur körperlich stärken, sondern vor allem auch für die Wahrnehmung innerer Bewegungsimpulse sensibilisieren, die wir dabei bewusst ergreifen.

Unser Buchladen ist Montag bis Freitag von 09:00 bis 16:00 geöffnet.
Am Samstag, dem 27.04.2024, haben wir von 09:30 – 13:30 für Euch/Sie geöffnet.

Online-Shop: buecherstube-bothfeld.shop-asp.de

.E-mail: buecherstube@waldorfschule-bothfeld.de

Tel.: 0511 - 647 59 23