



## Atlas der Akupressur (inkl. DVD)



**Download**



**Online Lesen**

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

# Atlas der Akupressur (inkl. DVD)

*Bernard C. Kolster*

**Atlas der Akupressur (inkl. DVD)** Bernard C. Kolster

Broschiertes Buch

Können Sie häufig schlecht einschlafen? Leiden Sie unter einem "nervösen" Magen, oder ist Ihr Nacken oft verspannt? Befindlichkeitsstörungen wie diese nehmen in den westlichen Ländern mit den Jahren ständig zu. So sehr auch viele Menschen darunter leiden; solche als "Volkskrankheiten" bezeichneten Beschwerden werden häufig als gegeben hingenommen. Menschen, die oft unter Stress stehen, finden nicht die Zeit und die Kraft, sich um ihre gefährdete Gesundheit zu kümmern.

Die auf dem Markt in großer Vielfalt erhältlichen Standardmedikamente ersetzen die eigene Sorge für die Gesundheit und wirken scheinbar zuverlässig und risikolos. Wenn Sie sich nicht damit abfinden wollen, "nichts machen" zu können oder regelmäßig Tabletten einzunehmen, dann ist Akupressur vielleicht das Richtige für Sie.

In diesem umfangreichen Handbuch finden Sie speziell zusammengestellte Akupressurprogramme, mit denen Sie gegen häufig vorkommende Beschwerden und Erkrankungen selbst vorgehen oder eine bestehende ärztliche Therapie unterstützen können. Im ersten Teil dieses Werkes erhalten Sie nützliche Hinweise zum historischen Hintergrund, zu den Möglichkeiten und Grenzen sowie zur sachgemäßen Anwendung der Akupressur.

Der zweite Teil stellt die einzelnen Anwendungsgebiete und ihre Einsatzmöglichkeiten vor. Sie finden Informationen zur Akupressur im Krankheitsfall und wie mit der "Wohlfühlmassage" schnell und effektiv eine wohltuende Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden kann.

Inhalt:

- Grundlagen der Akupressur: Herkunft und Wirkungsweise
- Akupressur Schritt für Schritt: Durchführung der Akupressur
- Spezielle Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Atemwegsbeschwerden, Beschwerden im Bereich des Urogenitalsystems, Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems, Beschwerden im Bereich des Bewegungssystems
- Die Wohlfühlmassage:...

 [Download Atlas der Akupressur \(inkl. DVD\) ...pdf](#)

 [Online lesen Atlas der Akupressur \(inkl. DVD\) ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Atlas der Akupressur (inkl. DVD) Bernard C. Kolster

---

240 Seiten

### Kurzbeschreibung

Können Sie häufig schlecht einschlafen? Leiden Sie unter einem »nervösen« Magen, oder ist Ihr Nacken oft verspannt? Befindlichkeitsstörungen wie diese nehmen in den westlichen Ländern mit den Jahren ständig zu. So sehr auch viele Menschen darunter leiden; solche als »Volkskrankheiten« bezeichneten Beschwerden werden häufig als gegeben hingenommen. Menschen, die oft unter Stress stehen, finden nicht die Zeit und die Kraft, sich um ihre gefährdete Gesundheit zu kümmern.

Die auf dem Markt in großer Vielfalt erhältlichen Standardmedikamente ersetzen die eigene Sorge für die Gesundheit und wirken scheinbar zuverlässig und risikolos. Wenn Sie sich nicht damit abfinden wollen, »nichts machen« zu können oder regelmäßig Tabletten einzunehmen, dann ist Akupressur vielleicht das Richtige für Sie.

In diesem umfangreichen Handbuch finden Sie speziell zusammengestellte Akupressurprogramme, mit denen Sie gegen häufig vorkommende Beschwerden und Erkrankungen selbst vorgehen oder eine bestehende ärztliche Therapie unterstützen können. Im ersten Teil dieses Werkes erhalten Sie nützliche Hinweise zum historischen Hintergrund, zu den Möglichkeiten und Grenzen sowie zur sachgemäßen Anwendung der Akupressur.

Der zweite Teil stellt die einzelnen Anwendungsgebiete und ihre Einsatzmöglichkeiten vor. Sie finden Informationen zur Akupressur im Krankheitsfall und wie mit der »Wohlfühlmassage« schnell und effektiv eine wohltuende Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden kann.

### Inhalt:

- Grundlagen der Akupressur: Herkunft und Wirkungsweise
- Akupressur Schritt für Schritt: Durchführung der Akupressur
- Spezielle Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Atemwegsbeschwerden, Beschwerden im Bereich des Urogenitalsystems, Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems, Beschwerden im Bereich des Bewegungssystems
- Die Wohlfühlmassage: Kopf- und Nackenmassage, Entspannungsübungen, Ganzkörpermassage
- Bildtafeln, Glossar, Literaturverzeichnis, Weiterführende Literatur, Stichwortverzeichnis
- DVD mit buchbegleitenden Übungen

### Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Bernhard C. Kolster, nach Studium der Diplompädagogik (Lehramt Sport und Geographie) und Ausbildung zum Physiotherapeuten Studium der Humanbiologie und der Humanmedizin. Klinische Tätigkeit in den Bereichen Gynäkologie und Geburtshilfe, Physikalische Medizin. 1996 Gründung des KVM-Verlages, Marburg. Autor zahlreicher Bücher auf dem Gebiet der Akupunktur und Physiotherapie.

Download and Read Online Atlas der Akupressur (inkl. DVD) Bernard C. Kolster #PKB7FZ51SX4

Lesen Sie Atlas der Akupressur (inkl. DVD) von Bernard C. Kolster für online ebookAtlas der Akupressur (inkl. DVD) von Bernard C. Kolster 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 Atlas der Akupressur (inkl. DVD) von Bernard C. Kolster Bücher online zu lesen. Online Atlas der Akupressur (inkl. DVD) von Bernard C. Kolster ebook PDF herunterladenAtlas der Akupressur (inkl. DVD) von Bernard C. Kolster DocAtlas der Akupressur (inkl. DVD) von Bernard C. Kolster MobipocketAtlas der Akupressur (inkl. DVD) von Bernard C. Kolster EPub