

FRIEDERIKE REUMANN

Ich stärke meine Selbstheilungskräfte

Das Übungsprogramm für dauerhafte Gesundheit

- Wesentliche Erkenntnisse verschiedener Heilkünste wie die der Osteopathie, der TCM oder der indischen Heilkunst Ayurveda werden hier verbunden.
- Die zahlreichen Übungen werden nicht nur in ihren Wirkungen beschrieben, sondern auch kurz und bündig erklärt sowie durch Fotos veranschaulicht. Im Übungsindex erhält man einen Überblick.
- Ausgewählte Ergänzungen: Seien es Tipps aus der Praxis, ein Rezept zur Herstellung eines Wunderbalsams oder die Anleitung zu einer Schröpfmassage - es wimmelt von Extrawissen, Boni und Erkenntnissen.



Friederike Reumann
Ich stärke meine Selbstheilungskräfte
 174 Seiten, 18,00€
 Erscheinungstermin: März 2021
 ISBN: 978-3-95883-507-8

KOMPAKTE ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE

Als erfahrene Therapeutin ist Friederike Reumann überzeugt und begeistert von den Selbstheilungskräften des menschlichen Körpers. Aus ihrer Praxis weiß sie, dass dieser Prozess nur angestoßen werden kann, wenn auch die Energien richtig fließen. Was die Autorin unter Energie versteht, wie man sie in Schwung bringen kann und mit welchen Übungen sich unsere Selbstheilungskräfte letztlich aktivieren lassen - das ist Gegenstand dieses äußerst lehrreichen und anschaulichen Buches. Anhand der Aufteilung in vier essentielle Körpersysteme beschreibt die erfahrene Osteopathin in einfachen Worten, und z. T. mithilfe von Grafiken, die Funktionsweise unseres Körpers und macht deutlich, wie sich Störungen dieser Systeme äußern können und wie man sie behebt; nicht ohne auf die Grenzen einer solchen Selbstbehandlung hinzuweisen.

In diesem reichhaltigen Repertoire finden sich zahlreiche Übungen und Tipps, um verbreiteten Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen oder allgemeinem Vitalitätsverlust entgegenzuwirken. Zudem inspirieren die Ausführungen der Autorin dazu, sich tiefergehend über verschiedene, hier nur gestreifte Themen zu informieren. Sei es zu weiteren Meditationen, zur Traditionellen Chinesischen Heilkunst oder über die sehr einfache wie effektive "Chipdiät".

Für dieses Buch sollte man sich Zeit nehmen und mit Freude ein individuelles Übungsprogramm zusammenstellen - es lohnt sich!

ÜBER DIE AUTORIN



FRIEDERIKE REUMANN, Jahrgang 1983, ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Osteopathin mit eigener Praxis und Yogalofth am Steinhuder Meer. Sie betreut Leistungssportler (Basketball), leitet zahlreiche Workshops und Seminare, publiziert in Fach- und Gesundheitszeitschriften (z.B. Paracelsus, deine Gesundheit), gibt mehrere Gesundheits-Ratgeber und ein eigenes Praxismagazin heraus.

www.physioplus-neustadt.de
www.yoga-am-steinhuder-meer.de