

PAINFREE SYSTEMS – ein echtes Schmerzfrei-Programm



Painfree Systems (Hg.) Schmerzfrei in sieben Wochen

Mit 33 gezielten Übungen

Die Schmerzfrei-Programme von PAINFREE SYSTEMS können uns nicht nur schmerzfrei machen, sondern insgesamt beweglicher, entspannter, elastischer und freier. Wir finden wieder zu unserem inneren Gleichgewicht, zu einem deutlich erhöhten (Körper-)Bewusstsein, merkbar mehr Vitalität und Gesundheit.

Schmerzen machen uns auf unsere verkürzte und eingeschränkte Lebensart aufmerksam und sind kein naturgegebenes Schicksal, sondern das Ergebnis unseres »Lifestyles«. Der eigentliche Schlüssel zur Schmerzfreiheit liegt meist in der Wiederherstellung der muskulären Beweglichkeit und vollen Nutzung unserer Bewegungsmöglichkeiten. Mit den 33 Übungen lässt sich der Umgang mit dem Körper und das allgemeine Lebensgefühl so stark verbessern, dass Schmerz letztlich überflüssig wird.

Mit Beiträgen von Dr. Ruediger Dahlke und Dr. Wolfgang Laube.

GESTALTUNG Dietmar Waibel

Softcover
23 x 27 cm | 144 Seiten
EUR 19,90 | CHF 24,-
ISBN 978-3-99018-222-2



9 783990 182222

