



## Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit)

*Birgit Lichtenau*

 **Download**

 **Online Lesen**

### Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) Birgit Lichtenau

Audio CD

Sich wieder leicht und frei bewegen - die wirksamen Feldenkrais-Lektionen machen es möglich. Sie lösen gezielt die Muskeln, die besonders sensibel auf Stress reagieren: Nacken und Schultern. Die Expertin führt Sie durch zwei Lektionen, die Sie in je rund 30 Minuten entspannen, lockern und diese Körperregion wieder beweglicher werden lassen.

Entspannter Nacken - bewegliche Schultern

Einführung in die CD

Lektion 1 enthält einfache Kombinationen von Schulter-, Nacken- und Hüftbewegungen. Insgesamt 8 Übungen, die eine Einheit bilden.

Lektion 2 verbindet die Elemente aus Lektion 1 zu einer harmonischen Spiralbewegung der Arme. Insgesamt 7 Übungen, die eine Einheit bilden.

Mit Musik von Tobias Unterberg

Gesamtlaufzeit: 66:02

Die Autorin Birgit Lichtenau aus Regensburg ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai Chi und Qigong. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstituten und in eigenen Räumen.

 [Download Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche ...pdf](#)

 [Online Lesen Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - beweglic ...pdf](#)

# **Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit)**

*Birgit Lichtenau*

**Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit)** Birgit Lichtenau

Audio CD

Sich wieder leicht und frei bewegen - die wirksamen Feldenkrais-Lektionen machen es möglich. Sie lösen gezielt die Muskeln, die besonders sensibel auf Stress reagieren: Nacken und Schultern. Die Expertin führt Sie durch zwei Lektionen, die Sie in je rund 30 Minuten entspannen, lockern und diese Körperregion wieder beweglicher werden lassen.

Entspannter Nacken - bewegliche Schultern

Einführung in die CD

Lektion 1 enthält einfache Kombinationen von Schulter-, Nacken- und Hüftbewegungen. Insgesamt 8 Übungen, die eine Einheit bilden.

Lektion 2 verbindet die Elemente aus Lektion 1 zu einer harmonischen Spiralbewegung der Arme. Insgesamt 7 Übungen, die eine Einheit bilden.

Mit Musik von Tobias Unterberg

Gesamtlaufzeit: 66:02

Die Autorin Birgit Lichtenau aus Regensburg ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai Chi und Qigong. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstituten und in eigenen Räumen.

## **Downloaden und kostenlos lesen Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) Birgit Lichtenau**

---

12 Seiten

Kurzbeschreibung

Sich wieder leicht und frei bewegen - die wirksamen Feldenkrais-Lektionen machen es möglich. Sie lösen gezielt die Muskeln, die besonders sensibel auf Stress reagieren: Nacken und Schultern. Die Expertin führt Sie durch zwei Lektionen, die Sie in je rund 30 Minuten entspannen, lockern und diese Körperregion wieder beweglicher werden lassen.

Entspannter Nacken - bewegliche Schultern

Einführung in die CD

Lektion 1 enthält einfache Kombinationen von Schulter-, Nacken- und Hüftbewegungen. Insgesamt 8 Übungen, die eine Einheit bilden.

Lektion 2 verbindet die Elemente aus Lektion 1 zu einer harmonischen Spiralbewegung der Arme. Insgesamt 7 Übungen, die eine Einheit bilden.

Mit Musik von Tobias Unterberg

Gesamtlaufzeit: 66:02

Die Autorin Birgit Lichtenau aus Regensburg ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai Chi und Qigong. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstituten und in eigenen Räumen. Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai-Chi und Qigong in Regensburg. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstitutionen und in eigenen Räumen.

Download and Read Online Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) Birgit Lichtenau #JDBNKWGTR7Y

Lesen Sie Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau für online ebook  
Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau 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  
Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau Bücher online zu lesen.  
Online Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau ebook PDF herunterladen  
Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau Doc  
Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau Mobipocket  
Feldenkrais - Hörbuch: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern (Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau EPub