



**Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken -  
bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit)**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit)

*Birgit Lichtenau*

**Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit)** Birgit Lichtenau

Starker Rücken - bewegliche Hüften. 70 Min.

Audio CD

Verspannungen und Fehlhaltungen in Wirbelsäule, Rücken und Hüfte sind weit verbreitet. Verfestigte Handlungsstrukturen lassen sich oft nicht durch angestregtes Muskeltraining auflösen. Echte Stärke braucht Flexibilität. Ein sogenannter starker Muskel muss also loslassen und entspannen können. Beweglichkeit erfordert aber ebenso eine gute Zusammenarbeit von Körper und Geist, von Gehirn und Muskulatur, sowie ein effektives Zusammenspiel aller Körperteile. Lernen Sie mit diesem Übungsprogramm Schritt für Schritt, sich durch sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen neu zu entspannen. Gerade in der heutigen, hektischen Zeit sind ein achtsamer Umgang mit sich selbst und die Erlaubnis zur Langsamkeit notwendig und wohltuend.

1. Teil: Der erste Teil enthält einfache Beugeübungen, die den unteren Rücken (Lendenregion) dehnen und entlasten. Auch Beine, Schultern und Kopf werden mit einbezogen. Es empfiehlt sich, die Übungen 1 - 6 als eine zusammenhängende Einheit durchzuführen.

2. Teil: Der zweite Teil der CD beinhaltet neben Beugeübungen auch Drehbewegungen der Wirbelsäule und Beinbewegungen zur Lockerung der Hüftgelenke. Abschließend werden alle Elemente zu einer harmonischen Rollbewegung des Körpers verbunden. Am besten führen Sie die Übungen 7 - 13 als eine zusammenhängende Einheit durch. Zudem sollten Sie Teil 1 kennen, bevor Sie mit Teil 2 starten.

CD Laufzeit 69:21 Minuten

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 Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - beweglic ...pdf](#)

 [Online lesen Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegl ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit) Birgit Lichtenau**

---

12 Seiten

Kurzbeschreibung

Sich wieder leicht und frei bewegen - die Feldenkrais-Methode macht es möglich.

In rund 70 Minuten lernen Sie von einer führenden Expertin, wie Sie gezielt

Verspannungen im Rücken- und Hüftbereich lösen. Legen Sie die CD ein und spüren Sie sofort, wie Sie sich lockern und entspannen.

Starker Rücken - bewegliche Hüften

Einführung in die CD

Lektion 1 enthält einfache Übungen zur Entlastung des unteren Rückens. 6 Übungen in ca. 30 Minuten bilden eine zusammenhängende Einheit.

Lektion 2 enthält zusätzlich Übungen zur besseren Beweglichkeit des Hüftgelenks. Alle Elemente werden zu einer harmonischen Rollbewegung des Körpers verbunden. Insgesamt 7 Übungen, die in ca. 30 Minuten eine Einheit bilden.

Mit Musik von Tobias Unterberg

Gesamtlaufzeit: 69:21

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. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstitutionen und in eigenen Räumen in Regensburg. Bei TRIAS sind von ihr die CDs "Feldenkrais für Gesicht & Kiefer" und "Feldenkrais: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern" erschienen.

Download and Read Online Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit) Birgit Lichtenau #BVAN7Q8IRX3

Lesen Sie Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau für online ebook  
Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, 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: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau Bücher online zu lesen.  
Online Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau ebook PDF herunterladen  
Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau Doc  
Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau Mobipocket  
Feldenkrais - Hörbuch: Starker Rücken - bewegliche Hüften (REIHE, Hörbuch Gesundheit) von Birgit Lichtenau EPub