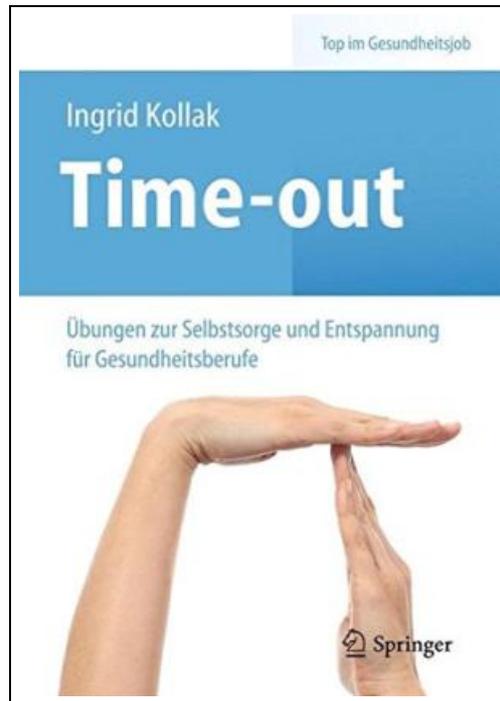


Time-out



Filesize: 3.65 MB

Reviews

Complete guide for publication fanatics. It is full of knowledge and wisdom You will not really feel monotony at at any time of your respective time (that's what catalogues are for about should you question me).

(Arelly Dare)

TIME-OUT

[DOWNLOAD](#)

Condition: New. Publisher/Verlag: Springer, Berlin | Übungen zur Selbstsorge und Entspannung für Gesundheitsberufe | Alle reden über Stress, aber nur wenige kümmern sich um Abhilfe. Mit voller Kraft zu funktionieren, hat eine hohe gesellschaftliche Anerkennung, dass aber bereits jeder 20. gesunde Mensch in Deutschland dazu Aufputsch- oder Beruhigungsmittel einnimmt, wird ausgeblendet. Dieses Buch findet es höchste Zeit, "Pause machen" und Entspannen als Aktivitäten und Fähigkeiten zu verstehen, die es lohnt zu erlernen. Diese Befähigung sollte als ein Baustein der eigenen Lebenskultur verstanden werden, aber auch als ein Teil der Unternehmens- und Qualitätskultur. Pausen gehören zu jedem Spiel. Doch eine solche Zeit zum Erholen und Sammeln scheint nicht in unsere Zeit zu passen. Damit wir Pause machen, müssen wir krank sein. In diesem Buch werden Übungen vorgestellt und erklärt, die zu Hause, aber auch ebenso leicht in betrieblichen Präventionsprogrammen und in Stadtteilzentren angeboten werden können. Sie umfassen Elemente des Yoga sowie des Qi Gong und der Progressiven Muskelrelaxation. Detailliert werden die 75 Übungen mit Fotos beschrieben, die alle Regionen des Körpers ansprechen. Sie dienen zur Gesunderhaltung, sind aber auch bei Gesundheitsproblemen, wie z.B. Kopfweh, Rückenschmerzen und Schlafstörungen wirksam. Die Übungen sind auf die besonderen Belastungen in Gesundheitsberufen abgestimmt. Auch ohne sportliche Vorkenntnisse sind die Übungen individuell oder in Gruppen ohne teure Ausrüstung leicht ausführbar. | Einführung.- Übungen: Körper entspannen und strecken.- Arthrosen vorbeugen.- Schulter und Arme beweglich halten.- Spannungskopfschmerzen lindern.- Wirbelsäule entlasten.- Durchblutung fördern.- neue Energie gewinnen.- Hilfe bei müden, brennenden Augen.- Beweglichkeit in den Beinmuskeln fördern.- Knie- und Handgelenke bewegen.- Sich auf sich selbst konzentrieren.- Gesichtsmuskeln entspannen.- einen guten Schlaf finden.- Konzentration verbessern.- Rückenschmerzen lindern.- Schulter und Nacken entspannen.- Abschalten und zur Ruhe kommen. | Format: Paperback | 115 gr | 160x100x10 mm | 164 pp.

[Read Tlme-out Online](#)[Download PDF Tlme-out](#)

See Also



Deal Me In! Online Cardrooms, Big Time Tournaments, and The New Poker

Sybex. PAPERBACK. Book Condition: New. 0782143644 Brand new soft cover book. Soft cover books may show light shelf wear. Item ships within 24 hours with Free Tracking.

[Read PDF »](#)



Time for a Hug (New edition)

Sterling Publishing Co Inc. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Time for a Hug (New edition), Phillis Gershator, Mim Green, David Walker, When is it time for a hug? Anytime! This feel-good story-now in paperback-assures...

[Read PDF »](#)



The genuine book marketing case analysis of the the lam light. Yin Qihua Science Press 21.00(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date :2007-01-01 Pages: 244 Publisher: Science Press Welcome Our service and quality...

[Read PDF »](#)



Meg Follows a Dream: The Fight for Freedom 1844 (Sisters in Time Series 11)

Barbour Publishing, Inc., 2004. Paperback. Book Condition: New. No Jacket. New paperback book copy of Meg Follows a Dream: The Fight for Freedom 1844 by Norma Jean Lutz. Sisters in Time series book 11. Christian...

[Read PDF »](#)



Read Write Inc. Phonics: Orange Set 4 Storybook 11 Look Out!

Oxford University Press, United Kingdom, 2016. Paperback. Book Condition: New. Tim Archbold (illustrator). 211 x 147 mm. Language: N/A. Brand New Book. These engaging Storybooks provide structured practice for children learning to read the Read...

[Read PDF »](#)