

(Free read ebook) Rückbildung mit Tigerfeeling

Rückbildung mit Tigerfeeling

Von Benita Cantieni

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #45923 in BcherVerffentlicht am: 2013-06-10Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 10.00 x .59b x 7.68l, Einband: Broschiert176 Seiten | File size: 34.Mb

Von Benita Cantieni : Rückbildung mit Tigerfeeling before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rückbildung mit Tigerfeeling:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. schlecht !Von AngieSchlecht erklrt und nicht wirklich zu verstehen !!! Da sollte man lieber in einen Kurs gehen !!! Nicht zu empfehlen !!5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. super Buch fr effektives Training, aber fachliche Anleitung als Einstieg machts leichterVon janeFast jede Frau, die in ihrem Leben einmal entbunden hat, bekommt frher oder spter verschiedenste krperliche Probleme, die auf falsche oder gar nicht erst vorhandene Rückbildungsgymnastik zurckzufhren sind. Selbst wenn man sich erstmal subjektiv gut fhlt nach der Entbindung, hat dies nicht zu bedeuten, dass man nun nichts fr seinen Krper tun muss!Das hat mir meine bisherige Berufserfahrung als Physiotherapeutin und Osteopathin gezeigt.Was das aber wirklich bedeutet, konnte ich erst verstehen, als ich es am

eigenen Leibe nach der Geburt meines Kindes gespürt habe. Obwohl ich fleißig trainierte, stellte sich kein besseres Beckenboden- und Rückengefühl bei mir ein. Glücklicherweise erinnerte ich mich an das Cantienica-Konzept, in das ich während meiner Berufstätigkeit hineinschnuppern konnte und lie mir das Buch Rückbildungsgymnastik von Benita Cantieni schenken. Ich hatte trotz Trainings nach der Geburt immer das Gefühl, dass mir "unten alles rausfließt". Seit ich mit Cantienica trainiere hat sich das nach dem 3. Mal schon gegeben. Das hört sich an wie auf ner Teppichfahrt, aber ich bin von der Sache einfach total begeistert:) Dieses Buch kann ich wirklich sehr empfehlen. Allerdings finde ich, dass man als in der Methode völlig Unbelegter nicht einfach dieses Buch kaufen und loslegen kann. Man braucht eine Anleitung, wenn man sowas noch nie zuvor gemacht hat. In diesem Falle würde ich (vorausgesetzt man ist trainingswillig und eifrig :)) mich nach einer Physiotherapeutin (oder Hebamme), die in dem Konzept ausgebildet ist, erkundigen und zuerst in Einzeltherapie gehen. Es kommt maßgeblich darauf an, Schritt für Schritt spüren zu lernen, was die feinen kleinen Unterschiede im Training auslesen... Später kann man in der Gruppe oder allein zu Hause mit z.B. dem Buch als Anleitung weitermachen. Das Training ist sehr differenziert; man muss sehr viel in sich hineinspüren und bereit sein, sich auf etwas Feinfühliges einzulassen. Allerdings ist dieses feinfühlige aber gleichzeitig das effektivste funktionelle Ganzkörpertraining, das ich kenne. Nicht nur Beckenboden, sondern auch die "Problemzonen" Bauch, Beine, Oberkörper und die Körperhaltung werden trainiert. Kurzum, wenn man sich einlassen kann und anfangs sehr fleißig trainiert, sieht man in kurzer Zeit wieder Spitze aus und es tut auch nicht mehr so Vieles weh:) 35 von 38 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es funktioniert!!! Von Lisalotti Liebe gewordenen Mütter, vergesst alle Rückbildungs- und Beckenbodentrainingsbroschüren, die Euch Euer Frauenarzt gegeben hat! Auch die meisten Hebammen scheinen wenig darüber zu wissen, wie man den Beckenboden trainiert. Schon nach ca. 2 - 3 mal bemerkt man eine deutlich positive Veränderung im ganzen Körper. Das ganze Programm hat "Hand und Fuß" und stimmt in sich, die Übungen sind verständlich erklärt und leicht nachzutun, vorausgesetzt, man liest aufmerksam. Wenn man geduldig und liebevoll mit sich selbst ist und dran bleibt, kann man sich bald wie neu fühlen.

Produktbeschreibung Um gesundheitlichen Spätfolgen wie Gebärmutterensenkung, Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist gezielte Rückbildungsgymnastik nach der Geburt eines Kindes sehr wichtig. Das Tigerfeeling-Programm von Benita Cantieni sorgt für eine optimale Kräftigung des Beckenbodens. Mit den Übungen für Bauch, Beine, Po, Brust und Schultern bringt es schnellen Erfolg, macht Spaß und sorgt für eine gute Figur. Autorin: Benita Cantieni
Seiten: 176 mit ca. 100 Fotos und 10 Illustrationen Sprache : Deutsch Format: 25,4 x 19,5 cm

Kurzbeschreibung Um gesundheitlichen Spätfolgen wie Gebärmutterensenkung, Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist gezielte Rückbildungsgymnastik nach der Geburt eines Kindes sehr wichtig. Das Tigerfeeling-Programm von Benita Cantieni sorgt für eine optimale Kräftigung des Beckenbodens. Mit den Übungen für Bauch, Beine, Po, Brust und Schultern bringt es schnellen Erfolg, macht Spaß und sorgt für eine gute Figur. über den Autor und weitere Mitwirkende Benita Cantieni entwickelte die CANTIENICA-Methode für Körperform Haltung, die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt. In der CANTIENICA AG in Zürich bildet sie u.a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstructoren darin aus. Sie ist die Autorin der bei Südwest erscheinenden erfolgreichen TIGERFEELING-Bücher.