

(Download ebook) Rückbildungsgymnastik: Das ganzheitliche Übungsprogramm nach der Schwangerschaft

## Rückbildungsgymnastik: Das ganzheitliche Übungsprogramm nach der Schwangerschaft

Von Zora Gienger

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #446938 in Bücher Veröffentlicht am: 2008 Einband: Taschenbuch 128 Seiten | File size: 75.Mb

**Von Zora Gienger : Rückbildungsgymnastik: Das ganzheitliche Übungsprogramm nach der Schwangerschaft**  
before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Rückbildungsgymnastik: Das ganzheitliche Übungsprogramm nach der Schwangerschaft:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine tolle Ergänzung/Unterstützung Von CaroHoIch habe mir das Buch gekauft, da ich nicht zum passenden Termin einen Kurs für die Rückbildung bekommen konnte. Es ist alles sehr schön beschrieben, ich würde mir aber mehr Bilder zum leichteren Nachvollziehen wünschen. Es sind welche vorhanden, aber eben nur auszugsweise. Dennoch sind die Übungen

leicht nach zu machen. Ich empfehle es gerne. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. PRIMA Von Tanja Haneder Das ist ein tolles Buch mit tollen Übungen, welche einem auch nicht überfordern. Wenn jemand keinen Kurs besucht und daheim Übungen macht, würde ich das sehr empfehlen!

**Kurzbeschreibung** Nach der Geburt muss sich Ihr Körper allmählich wieder auf "nicht schwanger" einstellen. Und für Sie als Mutter fängt ein neues Leben an, das nicht nur körperlich, sondern auch seelisch neue Energien fordert. Umso wichtiger ist es dabei, ganz behutsam in Ihre Mutterrolle hineinzuwachsen und die Umstellungsprozesse durch das richtige Training zu unterstützen. - Sanfte Übungen stärken schon direkt nach der Geburt die Muskulatur, sorgen für eine harmonische Hormonumstellung und stabilisieren die Stoffwechsellage. - Kräftigende Beckenbodenübungen geben Spannkraft und Elastizität. - Entspannungs- und Yogaübungen helfen beim Stressabbau und schenken Ausgeglichenheit. - Kreislauf- und Atemübungen liefern Ihnen Energie. - Zudem erhalten Sie wirksame Tipps bei Beschwerden in der Rückbildungszeit, für gesunde Knochen, für das Busenstyling nach dem Abstillen und einen gesunden Rücken im Mama-Alltag. über den Autor und weitere Mitwirkende Zora Gienger ist ausgebildet in verschiedenen Heilbehandlungen. Als Yogalehrerin bietet sie in ihrer eigenen Heilpraxis Behandlungen rund um die Themen Frauengesundheit, Schwangerschaft, Wechseljahre und Krisenbewältigung an.