

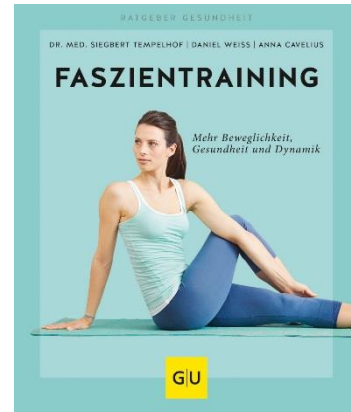


Presseinformation

Dr. med. Siegbert Tempelhof, Daniel Weiss, Anna Cavellius

Faszientraining Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit
Umfang: 128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos und -illustrationen
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur
Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr
ISBN: 978-3-8338-6651-7
Erscheinungstermin: September 2018



 Auch als eBook erhältlich.

Mit einfacher Anleitung die Faszien trainieren

Faszien durchdringen unseren ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit. Sie sind daher viel mehr als schlichte Verpackungsorgane. Sie gelten heute auch als Ursache vieler bislang unerklärbarer Beschwerden von Immunproblemen bis Schmerzsyndromen. Im Ratgeber **Faszientraining** erfahren Sie, wie Sie Ihre Faszien ganz einfach trainieren und so Ihren Körper gesund, schmerzfrei und leistungsfähig halten können. Mit dem enthaltenen Test kann leicht festgestellt werden, wo die Ursachen der Beschwerden liegen. Wählen Sie anschließend aus den einfachen, hoch effizienten Übungen die aus, die am besten zu Ihnen passen: je nach Zeitbudget und Ort zum Beispiel solche, die Sie im Stehen oder Liegen ausführen können, mit Faszienrolle oder auch ohne. Die Wirkung ist verblüffend: Sie werden sich wieder schmerzfrei und beweglich, fit und dynamisch fühlen, entwickeln ein entspanntes Gefühl und neue Freude an der eigenen Beweglichkeit.

Dr. med. Siegbert Tempelhof ist Facharzt für Orthopädie mit Ausbildung zum Osteopathen in den USA. Er ist medizinischer Leiter des Centrums für Komplementärmedizin, im Vorstand der deutsch-amerikanischen Akademie für Osteopathie (DAAO), im wissenschaftlichen Beirat der MWE (Gesellschaft der Ärzte für Manuelle Wirbelsäulen- und Extremitätentherapie) und Gründungseditor der Fachzeitschrift Osteopathische Medizin im Elsevier Verlag sowie GU-Autor (u.a. „Osteopathie“; „Das neue Knietraining“).

Daniel Weiss ist Physiotherapeut, Osteopath und Heilpraktiker mit eigener Praxis. Der GU-Autor („Taping“; „Das neue Knietraining“) hat Zusatzausbildungen in manueller Therapie, Schmerzakupunktur, kinesiologischem Taping, Cranio-Sacral-Therapie und Faszienbehandlung.

Anna Cavellius arbeitete nach ihrem Studium in München, Siena und Salamanca für einen US-amerikanischen Zeitschriftenverlag. Seit 1995 ist sie selbstständige Autorin und Lektorin für medizinische und psychologische Themen und veröffentlichte bereits viele erfolgreiche Ratgeber.