

Presseinformation

Barbara Becker

Die Barbara-Becker-Formel

Better Aging mit dem innovativen Muskel-Faszien-Training

Umfang: 180 Seiten, mit ca. 50 Fotos

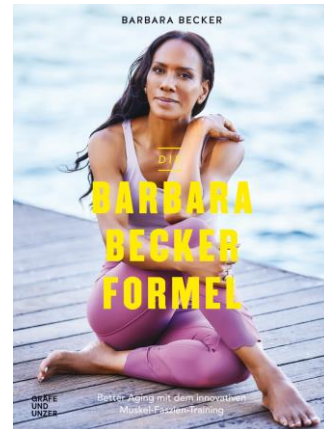
Format: 16 x 21,5 cm

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7375-1

Erscheinungsdatum: März 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Barbara Becker verrät das Geheimnis ihrer persönlichen Better-Aging-Formel

Sich in jedem Alter fit und stark fühlen – das ist der Wunsch vieler Frauen. **Die Barbara-Becker-Formel** verfolgt einen ganzheitlichen Wohlfühl-Ansatz, bei dem Beweglichkeit, Kraft und eine positive Ausstrahlung im Mittelpunkt stehen. Denn das Alter sieht man nicht zuerst im Gesicht, sondern an der Haltung.

Neben effektiven Übungen für Muskeln und Faszien spielt dabei auch die Atmung eine wichtige Rolle. Erfahrene Coaches, mit denen Barbara Becker seit vielen Jahren erfolgreich arbeitet, geben Tipps und erklären, wie sich ein kurzes Training in den Alltag integrieren lässt und wie sich durch die aktive Entspannung die Lebensqualität steigert. Barbara Becker verrät außerdem ihre ganz persönlichen Schönheitsbooster und gibt auch sehr private Einblicke: über die Herausforderung, nicht immer perfekt sein zu wollen zum Beispiel. In einer Welt, in der sich alles um Selbstoptimierung dreht, hat sie ihren Weg gefunden, mit sich selbst immer wieder ins Reine zu kommen, Mut zur Lücke zu beweisen und entspannt mit den Unmöglichkeiten des Lebens umzugehen. Ihre Gedanken inspirieren und verströmen schon beim Lesen eine Wärme und eine Kraft, die uns innerlich erstrahlen lässt.

- Fitness-Ikone Barbara Becker ganz privat
- Exklusive Better-Aging-Tipps: Barbara Becker verrät ihre Wow-Look-Geheimnisse.
- Faszination Faszien: Barbara Becker zeigt die besten Übungen, um aufrecht und geschmeidig wie eine Katze durchs Leben zu gehen.
- Mit der richtigen Mischung aus Bewegung, Ernährung, Atmung und Entspannung in Balance kommen

Barbara Becker, Queen of Pilates, aber auch Schauspielerin, Designerin, Unternehmerin und Design-Ikone, wurde 1966 geboren, was man ihr selbst aus nächster Nähe nicht ansieht. Ihre erfolgreichen Fitness-DVDs haben vielen Frauen geholfen, sich in ihrem Körper wohlfühlen und sich fit und gesund zu trainieren. Mit ihrer positiven Ausstrahlung und ihrer bodenständigen Art begeistert sie Millionen, zuletzt bei der Fernsehshow Let's Dance, in der sie auf sympathische Art ihren Perfektionismus überwand und sich in die Herzen der ZuschauerInnen tanzte. Sie lebt in Los Angeles.