



Wirbelsäulentherapie, joint therapy (Dorn / Breuss)

Autor/in: [Heilpraktikerin Tarina Simone Kruse](#)



Rückenschmerzen miter now one of the people suffering in the Industrieländern. There is hardly anyone who has no problems with his "axis of life". The problems usually begin in early years already. What makes our "life, entitled" from the middle, because it hurts? Here are vielfältige causes include: lack of exercise overweight competitive "wrong" National Employment prolonged sitting or unilateral Tätigkeiten Stress Organic Mental problems Stränge blockages in our energy system (Meridian System) disharmonies in the muscle system Unfälle vortex blockages etc. In Wirbelsäulengymnastik you can with a spa and "like minded" something good for himself and his R. Fri make bridges. Practice: descriptions of everyday-attitude training (lifting, carrying, Bücken, sitting, standing, lying down, change of position descriptions) for training and relaxation Körperwahrnehmung Bunge Bunge Functional exercises to stabilize the Wirbelsäule and Kr. EMPLOYMENT rumpfaufrichtenden of stabilizing and mobilizing muscles and surrounding joints Wirbelsäule strain Bunge bungsprogramm fr can be home theory: structure and function of Wirbelsäule (+ major muscle) formation and prevent Rückenbeschwerden (auslösende factors) recognize rückenschonendes everyday behavior cause What made the descriptions and what to observe the mu gymnastics Bunge are from the western physiotherapy, from the Do In, Qi Gong and Yoga. The relaxation Bunge are from: The muscle relaxation according to Jacobson, the autogenic training, relaxation therapy (Visualisationsübungen, auto-suggestion, meditation, relaxation with music, scent ,...)

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten