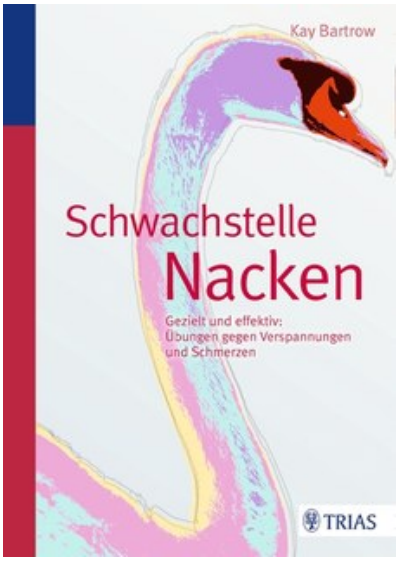
Kay Bartrow
Schwachstelle Nacken

Extrait du livre

Schwachstelle Nacken
de Kay Bartrow
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.editions-narayana.fr/b18363

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Liebe Leserin, lieber Leser,

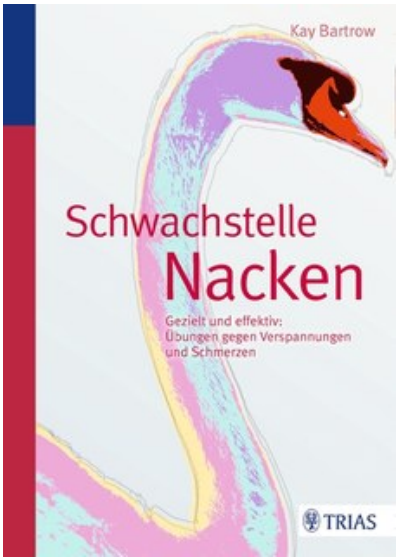
unser Nacken ist ein sensibler Bereich, dem wir oft sehr viel aufbürden, ohne es zu merken. Erst wenn sich Verspannungen und Schmerzen einstellen, erhält er unsere Aufmerksamkeit. Vielfältige Beschwerden haben ihren Ursprung in der Nackenregion: Diese reichen von akuten, lokalen Nackenblockierungen, über Kopfschmerzen und verspannte Muskeln bis hin zu Nervenreizungen mit ausstrahlenden Beschwerden in die Arme oder Hände. Stress und Sorgen sitzen uns manchmal sprichwörtlich im Nacken. Eine häufige Ursache für Nackenprobleme ist auch die einseitige Belastung durch stundenlanges Sitzen am Schreibtisch bzw. vor dem Computer. Auch ungewohnte Belastungen oder ruckartige Bewegungen der Halswirbelsäule können zu akuten Nackenschmerzen führen.

Bei jedem Nackenschmerz-Geplagten findet sich eine individuelle Problematik und ein individueller Fehlgebrauch dieser empfindlichen Körperregion. Dieses Buch will Ihnen dabei helfen, Ihren Nacken besser kennenzulernen. Es soll eine Hilfe zur Selbsthilfe sein. In der Praxis vertrete ich immer den Standpunkt: Wer den Aufbau und die Funktion einer Körperregion kennt, kann den falschen Umgang und Gebrauch reduzieren oder komplett verhindern.

Ein ausführlicher Test hilft Ihnen dabei, die gestörten und schmerzhaften Bewegungsrichtungen zu finden. Die effektiven Übungen in diesem Buch bilden das Kernstück. Diese haben sich bereits über viele Jahre in meiner Praxis bei der Behandlung akuter und chronischer Nackenschmerzen bewährt. Die Übungen werden auch Ihnen gute Dienste leisten können. Der menschliche Körper benötigt zu seiner Gesundheit viel Bewegung. Gezielte Bewegungsübungen können einen Heilungsprozess immens beschleunigen: Sie bezähmen und normalisieren ungleiche Muskelkräfte, halten Gelenke beweglich und optimieren die Nervenfunktion. Arbeiten Sie mit diesem Buch und lassen Sie sich von ihm helfen. – Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude dabei!

Balingen, im März 2015
Kay Bartrow

aus: Bartrow, Schwachstelle Nacken (ISBN 978-3-8304-6988-9) © 2015 TRIAS Verlag



Kay Bartrow

Schwachstelle Nacken

Gezielt und effektiv: Übungen gegen Verspannungen und Schmerzen

144 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr