

Gesunde Füße Schritt für Schritt

Prävention und Heilung bei
Fußproblemen

Taschenbuch

16,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)



- Die Kunst des Gehens – der Ratgeber zum Thema Fußgesundheit.
- Mit vielen Übungen zur Prävention und Heilung.

213x170x10mm (LxBxH)

1. Auflage 2020

Umschlag/Ausstattung: 129

Farbfotos, 3 Farbzeichnungen,

Seiten: 128

EAN: 9783776628593

Art.-Nr.: 42859

KOSMOS

Produktinformationen "Gesunde Füße Schritt für Schritt"

Die Füße sind ein Wunderwerk der Natur. Wenn sie schmerzen oder Fehlstellungen entstehen, liegt es in vielen Fällen an der Art und Weise, wie wir gehen. Thomas Rogall zeigt, wie wir unsere Art der Bewegung wahrnehmen und durch gezielte Übungen verändern können. Sein ganzheitlicher Ansatz basiert auf der jahrelangen Erfahrung als Therapeut und verbindet Spiraldynamik® mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Die detaillierten Anleitungen mit zahlreichen Fotos helfen, Beschwerden wie Hallux Valgus zu vermeiden oder spürbar zu vermindern und führen Schritt für Schritt zum gesunden Gehen und zu einem neuen Körperbewusstsein.

