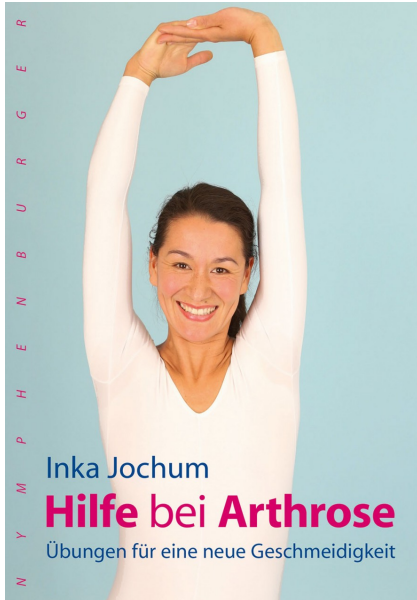


# Hilfe bei Arthrose

Übungen für eine neue  
Geschmeidigkeit

Gebundene Ausgabe



**10,00 €**

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

187x131x11mm (LxBxH)

1. Auflage 2014

Seiten: 58

EAN: 9783485028127

Art.-Nr.: 32812

**KOSMOS**

# Produktinformationen "Hilfe bei Arthrose"

Endlich wieder schmerzfrei! Bei Arthrose ist Bewegung besonders wichtig, um die Knorpel mit Nährstoffen zu versorgen. Alle Bewegungen, die keine Schmerzen verursachen, sind unproblematisch. Inka Jochum stellt ein ArthroseprograMM für die Hauptgelenke von Fuß bis Kopf vor. Ziel der Übungen ist es, dass die betroffenen Gelenke durch einen verbesserten Energiefluss wieder beweglicher werden und die Gesamtbewegung geschmeidiger wird. Neben einer basischen Ernährungsweise ist auch die geistige Einstellung wesentlich: sich nicht überfordern, sich nicht unterfordern, sondern mit Leichtigkeit und Heiterkeit die Mitte finden.

