

Das Nacken- und SchulterheilmBuch

Mit Leichtigkeit Verspannungen lösen und schmerzfrei werden

Gebundene Ausgabe
Inka Jochum

12,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)



- Schmerzfrei beweglich und herrlich entspannt.
- Speziell entwickelte Übungen – einfach und überall durchführbar.

180x125x11mm (LxBxH)
1. Auflage 2020
Umschlag/Ausstattung: 91
Farbfotos,
Seiten: 64
EAN: 9783776628609
Art.-Nr.: 42860

KOSMOS

Produktinformationen "Das Nacken- und Schulterheilmittel"

Endlich frei von Nacken- und Schulterschmerzen:

Bestsellerautorin Inka Jochum hat dazu eine einzigartige Kombination aus Yoga, Atemtherapie und Qi Gong entwickelt. Das Ergebnis ist ein einfaches, dabei aber ungeheuer effektives Übungsprogramm, das sich überall anwenden lässt - am Arbeitsplatz, zu Hause oder auch unterwegs. Regelmäßiges Training und ein neues Körperbewusstsein helfen, schmerzhafte Fehlhaltungen abzubauen und wieder uneingeschränkt beweglich zu werden.

Autorinnen und Autoren

Inka Jochum

Inka Jochum unterrichtet seit über 40 Jahren Atemtherapie, Yoga und Qi Gong. Viele ihrer Gesundheitsratgeber wurden Bestseller. Sie lehrte 35 Jahre als Dozentin an einer Staatlichen Gymnastikschule und gibt bis heute fortlaufend Kurse. Außerdem veranstaltet sie Seminarreisen zu Kraftorten. Inka ...

[Mehr zur Person](#)