

Selbsthilfe-Programm Lymphne

Einfach und wirksam entschlacken und
entgiften

Taschenbuch
Dorothee Grotmann

18,00 €
inkl. MwSt. **zzgl. Versand**

KOSMOS



- Der umfassende Ratgeber zu Lymphne und Lymphdrainage.
- Lymphdrainage selber durchföhren: die besten Programme für zu Hause.
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit über 60 Fotos.

214x173x13mm (LxBxH)

1. Auflage 2021

Umschlag/Ausstattung: 60

Farbfotos, 16 Farbzeichnungen,

Seiten: 144

EAN: 9783968590073

Art.-Nr.: 45007

Produktinformationen "Selbsthilfe- Programm Lymphe"

Das Lymphgefäßsystem sorgt durch die Ausleitung belastender Stoffe aus dem Gewebe für die Reinhaltung unseres Körpers. Gleichzeitig bilden lymphatische Organe die Basis des Immunsystems.

Für die Anregung des Lymphflusses verbindet dieser Ratgeber eine sanfte Form der Massage - angelehnt an die wichtigsten Prinzipien der Lymphdrainage - mit Atemübungen, Gymnastik und Yoga, sowie Empfehlungen z. B. für gesunde Nahrungsmittel, Körperpflege und Heilkräuter.

Aus der Vielfalt an einfach umsetzbaren effizienten Möglichkeiten kann ein eigenes individuelles Übungsprogramm zusammengestellt werden. Orientiert an persönlichen Vorlieben wird eine konkrete Anwendung, etwa zur Vorbeugung von Lymphstauungen oder im Sinne einer Detox-Kur, leicht möglich.

Autor*innen

Dorothee Grotmann

[Mehr zur Person](#)