

Das Rücken-Heilbuch

Mit Leichtigkeit für immer schmerzfrei

Gebundene Ausgabe

Inka Jochum

12,00 €

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



- Rückenschmerzen vorbeugen und dauerhaft heilen.
- Das 15-Minuten Übungsprogramm – einfach und überall durchzuführen.

187x131x11mm (LxBxH)

1. Auflage 2021

Umschlag/Ausstattung: 60

Farbfotos,

Seiten: 64

EAN: 9783968590035

Art.-Nr.: 45003

KOSMOS

Produktinformationen "Das Rücken-Heilbuch"

Mit nur 15 Minuten angenehmer Selbstdisziplin pro Tag kann jeder schmerzfrei leben! „Das Rückenheilbuch“ zeigt, wie einfach das geht. Die leichten, aber unglaublich wirkungsvollen Übungen stammen von der indischen Heilerin Sree Chakravarti und werden von Inka Jochum seit vielen Jahren erfolgreich in ihren Kursen angewendet. Sie stärken die Wirbelsäule, lindern Verspannungen und Muskelschmerzen und helfen selbst bei schweren Bandscheibenvorfällen. Drei Tassen heißes Wasser am Morgen wirken gegen Versteifungen und ergänzen neben Atemübungen und Übungen im Wasser das Alltagsprogramm für den gesunden Rücken.

Autor*innen

Inka Jochum

Inka Jochum unterrichtet seit über 40 Jahren Atemtherapie, Yoga und Qi Gong. Sie war 35 Jahre lang Dozentin an der Berufsfachschule für Gymnastiklehrer/innen in München, gibt Kurse an Volkshochschulen und veranstaltet Seminarreisen zu Kraftorten. 1984 gründete sie die Gesellschaft zur Erhaltung t...

[Mehr zur Person](#)