

# Faszien-Yoga für Schultern, Nacken und Handgelenke

Effektive Übungen aus der Yoga-  
Therapie

Taschenbuch

Lucia Nirmala Schmidt

KOSMOS

**18,00 €**

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



- Schmerzfrei am PC durch Faszien-Yoga.
- Das erste Trainingsbuch zum Thema.
- Mit praktischen Übungen und Tipps für den Alltag.

214x171x14mm (LxBxH)

1. Auflage 2021

Umschlag/Ausstattung: 80

Farbfotos,

Seiten: 160

EAN: 9783968600246

Art.-Nr.: 46024

# Produktinformationen "Faszien-Yoga für Schultern, Nacken und Handgelenke"

Viele Menschen leiden durch die Tätigkeit am PC an schmerzenden Handgelenken, einer steifen Schultern-Nackens-Region und Spannungskopfschmerzen. Dieses Buch der renommierten Yogalehrerin Lucia Nirmala Schmidt zeigt erstmals, wie man durch gezieltes Training der Faszien die Körperstruktur in diesen Bereichen neu ausrichtet und ordnet. So verschwinden nicht nur die Schmerzen, sondern man wird auch beweglicher und bekommt eine gesunde, aufrechte Haltung. Mit Übungen zur Selbsttherapie und vielen Tipps für den Alltag.



## Autor\*innen

Lucia Nirmala Schmidt

[Mehr zur Person](#)