



Verlag: Knauer MensSana HC

Seitenzahl: 96

Format: 16,0 x 20,0cm

Klappenbroschur Paperback

EUR (D) 12,99

ISBN: 978-3-426-65840-6

Erscheinungstermin: 01.02.2019

Dieses Buch ist lieferbar.

Inka Jochum

Das FußHeilbuch

Ein Leben lang gut zu Fuß: das Praxis-Buch zur Fuß-Gesundheit von der bekannten Körper-Therapeutin und Bestseller-Autorin.

Füße sind die Basis, auf der wir im Leben stehen. Sind die Füße gesund, ist der Mensch gesund.

Inka Jochum zeigt in ihrem neuen Gesundheits-Ratgeber Fuß-Übungen, die wirklich helfen.

Sie vermittelt das Basis-Wissen zu Muskeln, Sehnen und Gelenken.

Danach erklärt sie spezielle Massage-Techniken und Übungen, um die Füße zu trainieren und gestaute Energie ins Fließen zu bringen. Die Fuß-Gelenke werden wieder geschmeidig, alle Bereiche des Fußes gekräftigt und vitalisiert.

Ein zentraler Aspekt zur Fuß-Gesundheit ist für Bestseller-Autorin Inka Jochum die Achtsamkeit, die zu mehr Körper-Bewusstsein führt.

Inka Jochums ganzheitliche Herangehensweise verdeutlicht, dass Fuß-Beschwerden sehr oft Ausdruck des gesamten Körper-Systems sind: Mit einer aufrechten Haltung lassen sich viele Fuß-Probleme bewusst vermeiden und Schmerzen lindern.

Ein Extra-Kapitel dieses Ratgebers ist Fuß-Beschwerden wie Hallux valgus, Spreiz-, Senk- und Plattfuß sowie Fersensporn gewidmet.

Präzise Anleitungen und klare Übungs-Fotos machen das Üben zu Hause leicht und effektiv – aus der Praxis für die Praxis.