



Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit

Larry Costa



Download



Online Lesen

Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit Larry Costa

Eine sanfte Massage mindert Stress, löst Spannungen, sorgt für Glücksgefühle, eine gleichmäßige Atmung und kann Schmerzen lindern. Star-Masseur Larry Costa zeigt in diesem Buch, worauf es bei Massagetechniken ankommt und wie die über 5 Millionen hochsensiblen Sinneszellen der Haut auf angenehme Weise gereizt werden können. Neben den grundlegenden Techniken und Wellnessmassagen werden auch spezielle Anwendungen wie Anti- Zellulitis-, Kopfhaut- oder Peelingmassagen erläutert. Ein Schwerpunkt des Buches sind außerdem therapeutische Massagen, etwa bei Kopf-, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen sowie Selbsthilfe bei müden Beinen oder Wadenkrämpfen. Untertitel: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit
Illustrationen: über 400 Fotos u. Ill.

Format: 23,5 x 18,3 cm

Produktform: Buch flexibler Einband (Paperback)

Buchpreis: DE (9,95), AT (10,30), CH (13,50)



[Download Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesu...pdf](#)



[Read Online Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Ge...pdf](#)

Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit

Larry Costa

Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit Larry Costa

Eine sanfte Massage mindert Stress, löst Spannungen, sorgt für Glücksgefühle, eine gleichmäßige Atmung und kann Schmerzen lindern. Star-Masseur Larry Costa zeigt in diesem Buch, worauf es bei Massagetechniken ankommt und wie die über 5 Millionen hochsensiblen Sinneszellen der Haut auf angenehme Weise gereizt werden können. Neben den grundlegenden Techniken und Wellnessmassagen werden auch spezielle Anwendungen wie Anti- Zellulitis-, Kopfhaut- oder Peelingmassagen erläutert. Ein Schwerpunkt des Buches sind außerdem therapeutische Massagen, etwa bei Kopf-, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen sowie Selbsthilfe bei müden Beinen oder Wadenkrämpfen.

Untertitel: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit

Illustrationen: über 400 Fotos u. Ill.

Format: 23,5 x 18,3 cm

Produktform: Buch flexibler Einband (Paperback)

Buchpreis: DE (9,95), AT (10,30), CH (13,50)

Downloaden und kostenlos lesen Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit Larry Costa

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Eine sanfte Massage mindert Stress, löst Spannungen, sorgt für Glücksgefühle, eine gleichmäßige Atmung und kann Schmerzen lindern. Star-Masseur Larry Costa zeigt in diesem Buch, worauf es bei Massagetechniken ankommt und wie die über 5 Millionen hochsensiblen Sinneszellen der Haut auf angenehme Weise gereizt werden können. Neben den grundlegenden Techniken und Wellnessmassagen werden auch spezielle Anwendungen wie Anti- Zellulitis-, Kopfhaut- oder Peelingmassagen erläutert. Ein Schwerpunkt des Buches sind außerdem therapeutische Massagen, etwa bei Kopf-, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen sowie Selbsthilfe bei müden Beinen oder Wadenkrämpfen.

Download and Read Online Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit Larry Costa
#CPNGSXT218E

Lesen Sie Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit von Larry Costa für online
ebookMassage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit von Larry Costa Kostenlose PDF
d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher,
Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek,
greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Massage: Über 30 Anwendungen für
Entspannung und Gesundheit von Larry Costa Bücher online zu lesen. Online Massage: Über 30
Anwendungen für Entspannung und Gesundheit von Larry Costa ebook PDF herunterladen Massage: Über
30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit von Larry Costa Doc Massage: Über 30 Anwendungen
für Entspannung und Gesundheit von Larry Costa Mobipocket Massage: Über 30 Anwendungen für
Entspannung und Gesundheit von Larry Costa EPub