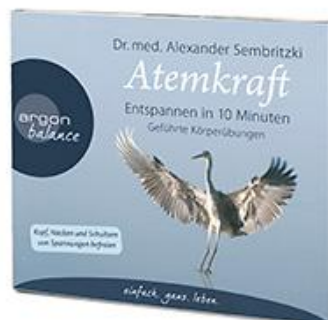




Presseinformation

Dr. med. Alexander Sembritzki
Atemkraft. Entspannen in 10 Minuten
Meditative Körperübungen mit Musik
Geführt von Dr. med. Alexander Sembritzki
Regie: Carlo Günther
Laufzeit: 1 Stunden 17 Minuten, 1 CD
€ 12,95 (unverbindliche Preisempfehlung)
ISBN 978-3-8398-8053-1

Erscheint am 27. November 2014



Einfach anwendbare Ganzkörperübungen, die stärken und entlasten

Wie oft fühlen wir uns körperlich unwohl und sind von Schmerzen in Rücken, Beinen und im Kopf geplagt. Zahlreiche therapeutische Ansätze stehen zur Verfügung, doch oftmals fehlt es uns an der nötigen Zeit und der Muße, sie in den hektischen Alltag einzubauen. Alexander Sembritzki, Allgemeinarzt und Lehrer östlicher Entspannungstechniken bietet eine einfache Alternative: Die von ihm entwickelten "Atemkraft"-Übungen sind einfach zu erlernen und leicht anzuwenden und garantieren Entspannung – in nur 10 Minuten. Auf diesem Hörbuch vereint er fünf erprobte Übungen aus seiner integrativen Körpertherapie ...

Das Hörbuch verbindet das Wissen westlicher Medizin mit asiatischen Heilpraktiken und enthält Übungen für Kopf, Nacken, Rücken und Beine

Dr. Alexander Sembritzki, Arzt und Therapeut, folgt dem Ansatz der integrativen Medizin: die komplementäre Verbindung von westlicher Allgemeinmedizin und Japanisch-Chinesischer Medizin. Er berücksichtigt in dem ganzheitlich-naturkundlichen Ansatz die körperliche sowie geistig-seelische Ebene: »Lernen Sie sich zu verankern und Ruhe und Kraft in sich zu finden«.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.