

Massage Die Besten Techniken Von Kopf Bis Fuss Fu

Ein Lehrbuch für Eltern zur Betreuung eines Babys bis zum sechsten Monat.

Mach ihn glücklich

Theorie der medizinischen Fußbehandlung

Club Carriere

Migräne. Übersicht über 600 Heilmethoden ohne Medikamente. Nichtmedikamentöse Methoden zur Behandlung und Linderung von Kopfschmerzen.

Die gesunde Schilddrüse

Morbus Bechterew

Atlas osteopathische Techniken

Der große TRIAS-Ratgeber Schwangerschaft und Geburt

Die Kopfschmerzen

Harnsäure in Balance

Get Fit to Run

Functional Training - Erweiterte und komplett überarbeitete Neuauflage

Schmerzmedizin

Qi Gong für Dummies

Verzeichnis lieferbarer Bücher

Triggerpunkte selbst behandeln

Der Code zum Erfolg

Referenzbuch Triggerpunkt Behandlung

Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL®

Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen

Physikalische Therapie, Massage, Elektrotherapie und Lymphdrainage

Untersuchen und Behandeln nach Cyriax

Gesund und ausgeglichen mit TCM und Ayurveda

Das Wunder der Spiritualität

Die Kunst, schwierige Gespräche zu meistern

Massage-Handbuch

Club Carriere - Enzyklopädie des Erfolges 2001

Massage-Therapie

Massage

Emotionen

Oesterreichische Bibliographie

Overcoming Gravity - Schwerkraft überwinden

Natürlich gesund!

Einführung in die zahnärztliche Hypnose

Reflexzonenmassage

Beckenboden

Ayurveda: Entdecke wahres Wohlbefinden und Vitalität

Gesund durch Yin Yoga

Tuina

Massage Die Besten Techniken Von Kopf Bis Fuss Fu

Downloaded from intra.itu.edu.tr by guest

DANIKA GRACE

Ein Lehrbuch für Eltern zur Betreuung eines Babys bis zum sechsten Monat. Georg Thieme Verlag

Eine sozialpsychologische Analyse hunderter Erfolgsgeschichten aus verschiedensten Branchen und Berufen wurde durch die Wiedergabe standardisiert geführter Interviews ergänzt.

Mach ihn glücklich Riva Verlag

Schieben - Drücken - Greifen Ein strukturierter Überblick über die Tuina-Therapie von heute - mit zahlreichen

Behandlungsvorschlägen. Im Mittelpunkt dieses ansprechend bebilderten Buches steht die Praxis der Behandlung. Sie lernen, welche Technik bei bestimmten Krankheitsbildern Anwendung findet. Zudem bietet es Ihnen konkrete

Behandlungsempfehlungen für alle Konstitutionstypen und Körperregionen. Schritt für Schritt können Sie die Handtechniken anhand der Fotos nachvollziehen. Pfeile in den Abbildungen unterstützen Sie bei der korrekten Bewegungsausführung. Somit ist dieses Buch auch für Anfänger geeignet. Tuina-Techniken praxisorientiert mit konkreten Handlungsanleitungen!

Theorie der medizinischen Fußbehandlung Georg Thieme Verlag

In den Zeiten von Trump, AfD und Social-Media-Shitstorms scheint es fast unmöglich geworden zu sein, ein vernünftiges Gespräch mit einem Gegenüber zu führen, das eine andere Meinung vertritt. Hitzige Debatten über kontroverse Themen führen oft zu Beschimpfungen und Schuldzuweisungen, was jede Möglichkeit eines produktiven Diskurses verhindert. In Die Kunst, schwierige

Gespräche zu meistern zeigen die Kommunikationsexperten Dr. Peter Boghossian und Dr. James Lindsay originelle Wege, wie Sie effektiv diskutieren, schlichten, behutsam überzeugen und so konstruktive Diskussionen führen können - auch wenn die Geister

gespalten sind. Die Autoren erklären, wie Sie auch mit dem stursten Gegenüber eine offene und gelungene Debatte führen können. Mit sieben Grundprinzipien für ein gelungenes Gespräch, fünf Möglichkeiten, jemanden umzustimmen, und fünf

Kompetenzen für emotional aufgeladene Themen sind Sie künftig für jede Diskussion gewappnet - ob mit Experten, Extremisten, Spinnern oder Politikern. Dieses Buch ist das unverzichtbare

Handbuch für jeden, der ein Klima von Respekt, Verbundenheit und Empathie aufbauen und überzeugend auftreten will.

Club Carriere Riva Verlag

Die längst überfällige Trendwende im Gesundheitswesen beginnt mit diesem Buch. Denn das setzt bereits bei der Gesunderhaltung an. Der Leser lernt, wie sich sein Verhalten (essen, trinken, schlafen) und sein Umfeld (wohnen, arbeiten, Freizeit) direkt auf die Gesundheit auswirken. Dazu enthält dieses Handbuch 193

Indikationen und 34 Verfahren. Detaillierte Beschreibungen bringen Sicherheit, wo Naturheilkunde möglich und Schulmedizin nötig ist. Lese- und anwenderfreundlich sind die Beschwerden und die passenden naturheilkundlichen Verfahren in Abschnitte wie Bewegung, Entspannung, Herz und Gefäße u.a. zusammengefasst. Daneben gibt es bebilderte Features und zusätzliche Gesundheits- und Wohlfühl-Tipps.

Migräne. Übersicht über 600 Heilmethoden ohne Medikamente. Nichtmedikamentöse Methoden zur Behandlung und Linderung von Kopfschmerzen. Verlag Neuer Merkur GmbH

Das Wissen um die Reflexzonen ist ural: Bereits die alten Ägypter und Römer, die Inkas und viele Indianerstämme sowie die Chinesen kannten und nutzten diese Bereiche zur

Schmerzbekämpfung und zur Linderung vieler Beschwerden. Heute erlangt die Reflexzonenmassage zunehmende Bedeutung als sanfte und ganzheitliche Behandlungsmethode: Sie

harmonisiert den Energiefluss im Körper, aktiviert die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem, baut Stress und Spannungen ab. Sie stärkt Herz und Kreislauf, reguliert das

Hormonsystem sowie die Funktionen der Organe. Außerdem stabilisiert und optimiert sie die psychische Verfassung. Ein enormer Vorteil der Reflexzonenmassage ist zudem, dass sie eine ideale Laientherapie ist: Sie lässt sich ohne große Vorkenntnisse

und Hilfsmittel nahezu überall und in jeder Situation anwenden. Birgit Frohn vermittelt Ihnen wertvolles Wissen zu dieser

traditionsreichen Heilbehandlung und leitet Sie auf leicht verständliche Weise zur selbstständigen Durchführung an. Lernen Sie die verschiedenen Reflexzonen und die einzelnen

Grifftechniken kennen und legen Sie selbst Hand an! Körper und Seele werden es Ihnen danken.

Die gesunde Schilddrüse Springer-Verlag
HARNSÄURE SAGT IHNEN NICHTS? SOLLTE SIE ABER! Denn Harnsäure, die vom Körper produziert und auch abgebaut wird, spielt eine enorm wichtige Rolle für die Gesundheit. Während ein bestimmter Gehalt essenziell für zahlreiche Prozesse ist, hat ein Zuviel im Organismus nicht nur unangenehme, sondern fatale

Auswirkungen und kann zu ernsthaften chronischen Erkrankungen und Beschwerden führen wie: - Gicht - Nierensteine -

Insulinresistenz - Herzkreislaufprobleme - Schuppenflechte Das Tückische: Ein Überschuss an Harnsäure als wahre Ursache der Beschwerden bleibt oftmals unentdeckt. DER EINFACHE WEG ZU MEHR (HANSÄURE-)BALANCE Wie Sie Ihren Harnsäurewert

selbstständig regulieren können, erklärt der Apotheker Soumitra Sen gemeinsam mit Urvashi Guha. Nachvollziehbar und praxisorientiert zeigen sie, wie Sie bereits mit einfachen

Adaptionen im Alltag - wie mehr Bewegung, einer angepassten Ernährung sowie Entspannungstechniken und Stressmanagement - Ihre Werte auf ein gesundes Niveau bringen.

Lebensmittelübersichten und passende Rezepte machen es Ihnen noch leichter, Hyperurikämie in den Griff zu bekommen, sich von chronischen Krankheiten sowie Schmerzen zu befreien und ein Leben in Balance und Gesundheit zu führen!

Morbus Bechterew dotbooks

Das umfassende Standardwerk über Kopfschmerzen liegt nun in der aktualisierten Auflage vor! Aktuelle Forschungsergebnisse über Ursachen und Entstehung, Möglichkeiten der Diagnostik und Klassifikation sind in übersichtlicher Form dargestellt. Das

gesamte Wissen über eine effektive Kopfschmerzbehandlung findet sich in diesem Werk. Checklisten und Fragebögen geben dem Arzt wertvolle Hilfestellung bei der Diagnose und

Therapieentscheidung. Neu in der 2. Auflage: - Behandlung mit Triptane und Botulinumtoxin - Neueste Ergebnisse über

genetische Ursachen - Neue Klassifikation der Migräne. Ein Werk, welches grundständiges Nachschlagewerk und Praxisbuch in einem darstellt für jeden Arzt, der Patienten mit Kopfschmerzen

behandelt.

Atlas osteopathische Techniken Riva Verlag

Schmerzen auf den Punkt gebracht! Leiden Sie wie die Mehrheit der Deutschen regelmäßig unter Nackenverspannungen oder Rückenproblemen? Gehören akute oder chronische

Muskelschmerzen in anderen Körperbereichen zu Ihrem Alltag? Schuld daran können die sogenannten Triggerpunkte -

schmerzhafte, verkürzte und schlecht durchblutete Bereiche im Muskelgewebe - sein. Physiotherapeut Richard Finn zeigt Ihnen, wie Sie diese gezielt angehen und Ihre Beschwerden dauerhaft

loswerden können! Leicht verständlich erklärt er, wie Triggerpunkte durch falsche Haltung, Überdehnung oder Überlastung der Muskeln entstehen, welche anderen Leiden - wie

Kopfschmerzen, Taubheitsgefühle oder Arthritis - damit zusammenhängen und was Sie dagegen tun können. Mit seiner innovativen 4-Schritte-Methode, die sich nicht nur auf die

Triggerpunkte fokussiert, sondern auch die Wirbelsäule, Nerven und sanfte Bewegungen miteinbezieht, lassen sich mehr als 50 unterschiedliche Beschwerdebilder von Kopf bis Fuß effektiv und

nachhaltig selbst behandeln, wie zum Beispiel: • Rückenschmerzen • Nackenschmerzen • Tennisarm • Sodbrennen • Knieschmerzen Zusätzlich gibt er Tipps, wie Sie durch den Einsatz von Faszientools und speziellen

Massagetechniken Ihren Heilungsprozess optimal unterstützen und Rückfällen aktiv vorbeugen. Also legen Sie los und befreien Sie sich von Ihren Schmerzen!

Der große TRIAS-Ratgeber Schwangerschaft und Geburt Georg Thieme Verlag

Die meisten muskulären Beschwerden und Schmerzen werden durch nicht behandelte Triggerpunkte verursacht oder beeinflusst. Dies sind lokalisierte empfindliche Stellen in den

Muskeln bzw. im Faszien-System. Werden diese Triggerpunkte richtig verstanden und behandelt, kann eine rasche und anhaltende Schmerzlinderung erreicht werden. Die aktualisierte dritte Auflage umfasst für jeden besprochenen Muskel neue Behandlungsrichtlinien zur Selbsthilfe und für den Therapeuten. Dabei wird die topaktuelle Theorie und Praxis zu den Triggerpunkten abgedeckt. Das Einleitungskapitel beschreibt die Grundlagen der Triggerpunkte und enthält detaillierte Therapieprotokolle. Die Kapitel Sieben bis Zwölf sind nach Muskelgruppen geordnet mit detaillierten farbigen Illustrationen jedes wichtigen Skelettmuskels. Zusätzlich bespricht der angesehene Osteopath Simeon Niel-Asher die physiologischen Auswirkungen der Triggerpunkte auf jeden Muskel - einschließlich entsprechender Behandlungsmethoden - und nennt die häufigsten Schmerzen wie Kopfschmerz, Nackenschmerz, Schulterschmerz sowie Beschwerden im unteren Rücken.

Die Kopfschmerzen Algotprint Verlags AG

Um leistungsfähig und verletzungsfrei zu bleiben, ist es notwendig, sich die Grundlagen zu erarbeiten, bevor man in die Laufschuhe steigt. Ein vierköpfiges Expertenteam beleuchtet die vier zentralen Aspekte Motivation, Bewegung, Ernährung und Regeneration aus aktueller sportwissenschaftlicher Sicht. Selbsttests in jedem Kapitel dienen der Standortbestimmung, und ein bebildeter Übungsteil ermöglicht es dem Läufer, sich mit den neuesten Methoden des Functional Trainings optimal auf seinen Sport vorzubereiten.

Harnsäure in Balance Georg Thieme Verlag

Modernes Patientenmanagement nach Dr. James Cyriax: Das Lehr- und Praxisbuch liefert die konkrete Anleitung.

Fotosequenzen veranschaulichen wie Sie systematisch untersuchen und behandeln, positive Befunde interpretieren, damit zu klaren Diagnosen kommen und Cyriax-Techniken mit anderen Verfahren wie z.B. manueller Therapie kombinieren. Zusätzlich enthalten sind Wirkungsmechanismen der Techniken, (Kontra)indikationen, Beispiele zu häufigen Störungsbildern. Mit Cyriax arbeiten: mit Hilfe der detaillierten Fotoserien und praxisorientierten Anleitung zur Untersuchung, Interpretation der Befunde und Behandlungsplanung fällt Ihnen das nicht schwer!

Get Fit to Run Südwest Verlag

Gesunder Körper, entspannter Geist Lockere Muskeln, mobile Gelenke, geschmeidige Faszien, ein aktiver Stoffwechsel, wache Augen und ein stabiler Kreislauf - der Weg zu mehr Wohlbefinden liegt buchstäblich in Ihrer Hand: Massagen sind herrlich entspannend und haben zudem einen beeindruckenden Effekt auf die Gesundheit! Ob am Rücken oder am Bauch, im Gesicht, an den Armen oder an den Füßen - Massagen sorgen für einen schmerzfreien Bewegungsapparat, wirken sich positiv auf unterschiedliche Systeme des Körpers wie den Lymphfluss und den Herzkreislauf aus und helfen bei der Stressreduktion. Die besten Massagen für zu Hause Damit Ihnen die richtige Durchführung sowohl bei anderen Personen als auch bei Ihnen selbst gelingt, stellen der Sportmediziner Jean-Christophe Berlin und der Physiotherapeut Nicolas Bertrand eine Vielfalt an effektiven Massagegriffen für den gesamten Körper vor. Begleitet werden die über 80 Anleitungen von anschaulichen Illustrationen, sodass die Techniken einfach umzusetzen sind und nachhaltige Linderung garantiert ist. Dieses Handbuch enthält alles, was Sie wissen müssen, um Schmerzen zu vertreiben und das Wohlbefinden zu steigern - und sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun!

Functional Training - Erweiterte und komplett

überarbeitete Neuauflage Riva Verlag

"Ein Buch voller Inspiration und Lebensfreude! Der Autor nimmt den Leser mit auf eine Reise zu den Grundlagen eines erfüllten Lebens. Von Selbstfürsorge und Dankbarkeit bis hin zu Teamwork und Entscheidungen - in diesem Buch findet jeder wertvolle Anregungen für ein Leben voller Glück und Erfüllung. Mit praxisnahen Tipps und motivierenden Geschichten führt der Autor auf einen Weg, der zu mehr Lebensqualität und innerer Zufriedenheit führt. Ein Must-Read für alle, die ihr Leben in die eigene Hand nehmen und voller Energie und Motivation ihren Weg gehen wollen."

Schmerzmedizin BookRix

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland ist von Rückenschmerzen betroffen. Aber auch viele andere Schmerzkrankheiten wie Kopfschmerzen, Tennisarm, Ischiasschmerzen, Hexenschuss oder Fersensporn sind auf dem Vormarsch. Der ganzheitliche Schmerzexperte Dr. rer. nat. Torsten Pfitzer hat eine einfache Methode und über 100 Übungen

entwickelt, mit denen Betroffene die häufigsten Beschwerdebilder mit der BLACKROLL® und anderen Faszientools erfolgreich selbst behandeln können. Er stellt die Ursachen von Schmerzen und Beschwerden dar, gibt grundlegende Informationen zur Selbstbehandlung und zeigt bei jeder Übung, wie bestimmte Techniken der Selbstmassage angewandt werden. Antworten auf die häufigsten Fragen von Patienten werden ebenso gegeben und Fallbeispiele aus der Praxis des Autors veranschaulichen, wie die Selbstbehandlung den Therapieverlauf positiv beeinflusst. Dieses Buch ist ein Muss für alle, die Initiative ergreifen und ihren Schmerzen ein Ende setzen möchten.

Qi Gong für Dummies Springer Science & Business Media

Mein Gegenüber ist der derzeit sehr beliebte ChatGPT, der auf dem aktuellen amerikanischen Mainstream-Wissen beruht. Ich diskutiere also mit dem wissenschaftlichen Mainstream. Dabei ergeben sich spannende Diskussionen. Es ist erstaunlich, wie gut sich der Chatbot mit der Philosophie, der Psychologie und der Spiritualität auskennt. Er bietet uns die Möglichkeit, in kurzer Zeit auf die aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaft zurückzugreifen. Es dabei aber wichtig, die richtigen Fragen zu stellen und die Ergebnisse immer wieder kritisch zu hinterfragen. Dafür muss man sich gut mit dem entsprechenden Thema auskennen. Für mich ist der Chatbot immer wieder eine Quelle der Inspiration, die mich zum eigenen Nachdenken führt.

Verzeichnis lieferbarer Bücher John Wiley & Sons

Selten hatte eine Krankheit soviel Mutlosigkeit hervorgerufen wie die Spondylarthritis - kylosans: bei den Betroffenen, weil viele einem unausweichlich scheinenden Schicksal entgegen gingen, das zwar unterschiedliche Facetten aufwies, aber zumeist unangenehme und in ihrem Ausmaß nicht vorhersagbare; und bei den Ärzten durch das bisherige Bewusstsein einer therapeutischen Ohnmacht (zugleich dadurch verknüpft mit diagnostischer Abstumpfung, die zu mehrjähriger Verzögerung in der Krankheitserkennung führte). Eine „junge“ Krankheit, die - man mag es angesichts der vielfältigen historischen S- Lettfunde mit Zeichen der Erkrankung und dem vermutlich ersten Bericht aus 1691 gar nicht glauben - erst nach einer Veröffentlichung des Petersburger Arztes Vladimir Bechterew aus dem Jahre 1893 in medizinischen Kreisen zur Kenntnis genommen und nach ihm benannt wurde. Ursache: unbekannt; Prädisposition: eine der höchsten genetischen Assoziationen in der Medizin - und doch enigmatisch; Pathogenese: ein wenig Licht im Dunkeln; Diagnose: viel Dunkel im Lichte frühdiagnostischer Bestrebungen; Verlauf: wie gesagt - (bisher) „schicksalhaft“; Therapie: ja wieso ging denn bis vor kurzem so wenig? Bisher schicksalhaft, bisher so wenig, bisher so dunkel. Bisher therapeutische Ohnmacht. Bisher. **Triggerpunkte selbst behandeln** BookRix

In "Ayurveda: Entdecke wahres Wohlbefinden und Vitalität" wirst du zu einer inspirierenden Reise in die Welt des Ayurveda eingeladen - einer jahrtausendealten indischen Heilkunst, die Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang bringt. Dieses Buch bietet dir einen praktischen Leitfaden, um die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda zu verstehen und in deinem Alltag anzuwenden. Von der Bestimmung deines individuellen Dosa-Typs bis hin zur Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung und Lebensweise, bietet "Ayurveda-Erlebnis" klare Anleitungen für eine ganzheitliche Gesundheit. Du wirst lernen, wie du deine Umgebung und deine Gewohnheiten anpassen kannst, um mehr Wohlbefinden zu erfahren und dein volles Potenzial auszuschöpfen. Entdecke die Kunst der ayurvedischen Selbstpflege, die die Bedeutung von Massagen, Ölen und Entspannungsübungen betont. Erfahre, wie du deine emotionale Gesundheit stärken, Stress reduzieren und tiefe Entspannung finden kannst. Dieses Buch wird dich durch die Welt der ayurvedischen Kräuter, Gewürze und ätherischen Öle führen, die nicht nur deine körperliche Gesundheit unterstützen, sondern auch deine Vitalität steigern. "Ayurveda-Erlebnis" ist ein Wegweiser zu einem bewussten Leben im Einklang mit den natürlichen Rhythmen des Körpers und der Natur. Erlebe die transformative Kraft des Ayurveda und entdecke, wie du durch die Anwendung dieser uralten Weisheit ein Leben voller Wohlbefinden, Vitalität und innerer Ausgeglichenheit führen kannst. Tauche ein in die Welt des "Ayurveda-Erlebnis" und beginne deine Reise zu einem gesünderen, erfüllteren Leben.

Der Code zum Erfolg Riva Verlag

Wenn neues Leben im Haus erscheint, bringt es eine neue Realität mit sich. Die Geburt eines Kindes ist nicht nur die Freude und Zärtlichkeit des ersten Blicks, sie bedeutet auch endlose Nächte ohne Schlaf, Momente des Zweifels und Prüfungen, die unüberwindbar scheinen. In „Beyond Fatigue: The Art of Parenting

in the Early Months“ tauchen wir in das Herzstück der Elternerfahrung ein und erforschen ihre Komplexität und Schönheit. Die ersten sechs Monate im Leben eines Kindes werden oft als eine Zeit der Stürme und des Stresses beschrieben. Dies ist die Zeit, in der sich die Müdigkeit wie ein Schneeball ansammelt und jeder neue Tag neue Herausforderungen mit sich bringt. Aber es ist auch eine Zeit unglaublichen emotionalen Wachstums, tiefer Zuneigung und vieler Neuerungen - das erste Lächeln, das erste Lachen, die ersten Versuche, den Kopf zu heben. Jedes dieser „ersten Male“ ist ein Leuchtfieber der Freude und des Erfolgs in einem Meer der Unsicherheit. Wir bieten in diesem Buch keine magischen Lösungen an. Stattdessen möchten wir Ihnen die Werkzeuge und das Wissen an die Hand geben, die Sie bei der Bewältigung dieser ersten Monate unterstützen. Von wahren Geschichten von Eltern, die die Herausforderungen und Freuden der frühen Elternschaft erlebt haben, bis hin zu fachkundigen Ratschlägen zu Stressbewältigung, Selbstfürsorge und Pflege von Beziehungen ist dieses Buch Ihr Kompass für die Navigation durch die unbekanntes Gewässer der Elternschaft. „Beyond Tired“ erinnert uns daran, dass der Weg der Elternschaft zwar kurvenreich und ermüdend sein kann, aber auch voller Schönheit und Liebe. Dieses Buch soll Sie daran erinnern, dass Sie mit Ihren Erfahrungen nicht allein sind, dass Ihre Gefühle berechtigt sind und dass Sie trotz aller Schwierigkeiten in der Lage sind, sie zu überwinden. Gemeinsam finden wir einen Weg über die Müdigkeit hinaus und entdecken die Kunst der Elternschaft voller Liebe, Freude und gegenseitigem Verständnis. In diesem Buch teilen wir nicht nur Geschichten und Erfahrungen; Darüber hinaus bieten wir eine Fülle praktischer Tipps und Strategien, die Ihnen bei der Bewältigung der psychologischen Herausforderungen helfen sollen, die das Elterntum mit sich bringt. In Beyond Fatigue: The Art of Parenting in the Early Months finden Sie ausführliche Anleitungen, wie Sie Ihre Zeit so organisieren, dass Sie nicht nur die täglichen Aufgaben bewältigen, sondern auch Momente der Ruhe und Erholung finden. Wir weisen darauf hin, wie wichtig es ist, sich auch an den chaotischsten Tagen auf Momente der Freude und Verbundenheit mit Ihrem Kind zu konzentrieren. Sie lernen, Prioritäten zu setzen, damit sich Ihre Energie auf das Wesentliche konzentriert, und wie Sie weniger wichtige Sorgen loslassen. Darüber hinaus verfügt das Buch über Werkzeuge zur sofortigen Lösung kritischer Situationen, sei es nächtliches Erwachen oder plötzliche Krisen. Wir besprechen, wie Sie in stressigen Zeiten ruhig und gefasst bleiben und effektiv auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen können, ohne dabei auf Ihr eigenes Wohlergehen verzichten zu müssen. Dieses Buch wird Ihr vertrauenswürdiges Begleiter sein und nicht nur Trost und Einblicke bieten, sondern auch umsetzbare Ratschläge, die Ihnen helfen, Herausforderungen zu meistern und diese einzigartige Zeit in Ihrem Leben zu genießen. „Beyond the Tired“ soll Sie dazu inspirieren, die Freude an der Elternschaft zu finden, auch wenn es den Anschein hat, als sei alles gegen Sie. Gemeinsam finden wir den Weg zu Harmonie und Freude, der Sie jenseits von Müdigkeit und Stress erwartet.

Referenzbuch Triggerpunkt Behandlung Riva Verlag

Multimedial lernen - Prüfung bestehen In diesem Buch erfahren Sie alles über die klassischen Massagetechniken und die wichtigsten sonstigen Massagetechniken wie Sportmassage, Triggerpunktmassage und Wellnessmassagen. Zusätzlich zum Buch erhalten Sie über QR-Codes Zugang zu zahlreichen Videos: Sehen Sie sich Schritt-für-Schritt an, wie die Massagetechniken in den verschiedenen regionalen Bereichen angewendet werden. So macht Lernen Spaß und die Prüfung wird zum Klacks! **Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL®** Algotprint Verlags AG

Das Beckenboden-Buch: kompakt, komplett, praxisorientiert - Sicherheit in der Therapie: Internationale Experten erklären, wie man Beckenbodenbeschwerden effektiv mit Physiotherapie behandelt. - Symptome, Untersuchung und Behandlung aller Patientengruppen. - Zahlreiche Behandlungsmethoden: Von Biofeedback über Manualtherapie bis zu Übungsprogrammen und der Triggerpunktbehandlung. - Fundierte Darstellung aktueller Themen, z. B. Rückenschmerzen und Beckenboden oder Beckenbodenstörungen bei onkologischen Erkrankungen. Neu in der 2. Auflage - Alle Kapitel sind aktualisiert und überarbeitet. - Neue Kapitel: Rückenschmerzen und Beckenboden, Lymphdrainage bei Beckenbodenproblemen, Therapie bei Kindern, rektale und anale Dysfunktionen, Beckenboden und Onkologie.

Best Sellers - Books :

- [The Shadow Work Journal: A Guide To Integrate And Transcend Your Shadows By Keila Shaheen](#)
- [Things We Never Got Over \(knockemout\) By Lucy Score](#)
- [The Last Thing He Told Me: A Novel By Laura Dave](#)
- [Bluey And Bingo's Fancy Restaurant Cookbook: Yummy Recipes, For Real Life By Penguin Young Readers Licenses](#)
- [The Legend Of Zelda: Tears Of The Kingdom - The Complete Official Guide: Collector's Edition](#)
- [Verity By Colleen Hoover](#)
- [Think And Grow Rich: The Landmark Bestseller Now Revised And Updated For The 21st Century \(think And Grow Rich Series\) By Napoleon Hill](#)
- [What To Expect When You're Expecting By Heidi Murkoff](#)
- [World Of Eric Carle, Around The Farm 30-button Animal Sound Book - Great For First Words - Pi Kids By Pi Kids](#)
- [It's Not Summer Without You](#)