



## **Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden**



**Download**



**Online Lesen**

Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden Jo Ann Stugaard-Jones ebook pdf

# Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden

*Jo Ann Staugaard-Jones*

## **Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden** Jo Ann Staugaard-Jones

Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden. "Psoas-Training" erlaubt einen detaillierten Blick auf den wichtigsten, zugleich aber auch am meisten vernachlässigten Skelettmuskel des menschlichen Körpers. Tief im vorderen Bereich des Hüftgelenks und der unteren Wirbelsäule ist der große Lendenmuskel entscheidend für eine gute Körperhaltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden insgesamt. Seine Aufgabe und Funktion reichen über die rein anatomische Funktionsweise bis zum Nerven- und Energiesystem. In einem einzigartigen ganzheitlichen Ansatz wird erläutert, wie der Lendenmuskel die Gesundheit von Körper, Geist und Seele beeinflusst. Autorin: Jo Ann Staugaard-Jones 128 Seiten, ca. 80 Abbildungen Format: 24,6 x 17,5 cm

 [Download Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlü ...pdf](#)

 [Online lesen Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schl ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden Jo Ann Staugaard-Jones**

---

128 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

'Psoas-Training' erlaubt einen detaillierten Blick auf den wichtigsten, zugleich aber auch am meisten vernachlässigten Skelettmuskel des menschlichen Körpers. Tief im vorderen Bereich des Hüftgelenks und der unteren Wirbelsäule ist der große Lendenmuskel entscheidend für eine gute Körperhaltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden insgesamt. Seine Aufgabe und Funktion reichen über die rein anatomische Funktionsweise bis zum Nerven- und Energiesystem. In einem einzigartigen ganzheitlichen Ansatz wird erläutert, wie der Lendenmuskel die Gesundheit von Körper, Geist und Seele beeinflusst. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Jo Ann Staugaard-Jones ist Professorin für Kinesiologie und zertifizierte Pilates- und Yogalehrerin mit einem Masterabschluss in Tanz und als Erzieherin. Zur Zeit leitet die Bewegungswissenschaftlerin Workshops und fördert internationale Yoga- und ganzheitliche Seminare.

Download and Read Online Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden Jo Ann Staugaard-Jones #YTGNS6W7PE3

Lesen Sie Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden von Jo Ann Stugaard-Jones für online ebook Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden von Jo Ann Stugaard-Jones Kostenlose PDF download, 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 Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden von Jo Ann Stugaard-Jones Bücher online zu lesen. Online Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden von Jo Ann Stugaard-Jones ebook PDF herunterladen Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden von Jo Ann Stugaard-Jones Doc Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden von Jo Ann Stugaard-Jones Mobipocket Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden von Jo Ann Stugaard-Jones EPub