

Mit Bewegungssperlen durch den Tag



Caroline Theiss / Maja Storch

Bewegen Sie sich besser!

Mit Bewegungssperlen und der richtigen Motivation durch jeden Tag

2013. 200 Seiten, gebunden

€ 29.95 / CHF 39.90

ISBN 978-3-456-85222-5

E-Book € 26.99 / CHF 36.00

Hier treffen sich zwei Welten, die bestens zusammenpassen: Mit den einfachen, aber genialen Übungen von Caroline Theiss, den «Bewegungssperlen», und der ebenso genialen Motivationshilfe nach Maja Storchs Zürcher Ressourcen Modell ZRM gelingt es Ihnen endlich, mit gezielten Übungen zu einer ebenso gesunden wie schönen Körperhaltung zu gelangen und schmerzhaft Verspannungen loszuwerden. Die zehn Bewegungssperlen können ohne Aufwand in den Alltag integriert werden, und dank Motivationshilfe bleiben Sie konsequent dabei.

Ein Bewegungstraining der besseren Art – jenseits von schönen, aber alltagsfernen Modellen, die in knappen Gymnastikzügen akrobatische Verrenkungen exerzieren. Mit vier «echten» Menschen veranschaulichen uns Caroline Theiss und Maja Storch, dass wir nicht vor einer unlösbaren Aufgabe stehen, wenn wir zu einer besseren Haltung, zu mehr gesunder Bewegung und zu einem flexiblen Körper gelangen wollen.

Maja Storch und Caroline Theiss zeigen Ihnen, wie leicht man sich eine perfekte Körperhaltung angewöhnt und wie Sie mit Freude Ihr tägliches Bewegungstraining in den Alltag integrieren.

HUBER



www.verlag-hanshuber.com

Bestellschein – Ich/wir bestelle/n aus dem Verlag Hans Huber Bern

Ex. Caroline Theiss / Maja Storch: **Bewegen Sie sich besser!**
€ 29.95 / CHF 39.90 ISBN 978-3-456-85222-5

Name* Vorname*

Straße / Nr.*

PLZ / Ort*

E-Mail* Tel.

Datum Unterschrift*

*Pflichtfelder

Preisänderungen vorbehalten

Zu beziehen über Ihre Buchhandlung:

auf unserer Website: www.verlag-hanshuber.com
oder einsenden an:

Hogrefe & Huber,
Herbert-Quandt-Str. 4, 37081 Göttingen
Tel. 0551/999 50 950, Fax -955, E-Mail: distribution@hogrefe.de

Verlag Hans Huber, Hogrefe AG,
Länggass-Strasse 76, CH-3000 Bern 9
Tel. 031/300 45-00, Fax -94, E-Mail: vertrieb@hanshuber.com