

BUCH-TIPP

look@yourself – work@yourself

Unzufrieden mit Ihrer Haltung? Rundrücken, Plattfüße oder Hohlkreuz: Was einmal als falsche Angewohnheit begonnen hat, wird oft im Lauf der Jahre zum schmerzhaften Problem. Und damit nicht genug: Eine schlechte Haltung lässt uns älter und unattraktiver aussehen. Und wie ändert man eingefahrene Haltungsmuster? Ganz einfach: Den Alltag nutzen und die persönliche Bewegungskompetenz entdecken. Die Trainingseinheiten heißen ab heute Zähne putzen, Haare waschen oder Auto fahren. Ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs, richtige Bewegungsmuster kann man überall umsetzen.

> ISBN: 9783830434696, Trias Verlag,
ca. 25 Euro

