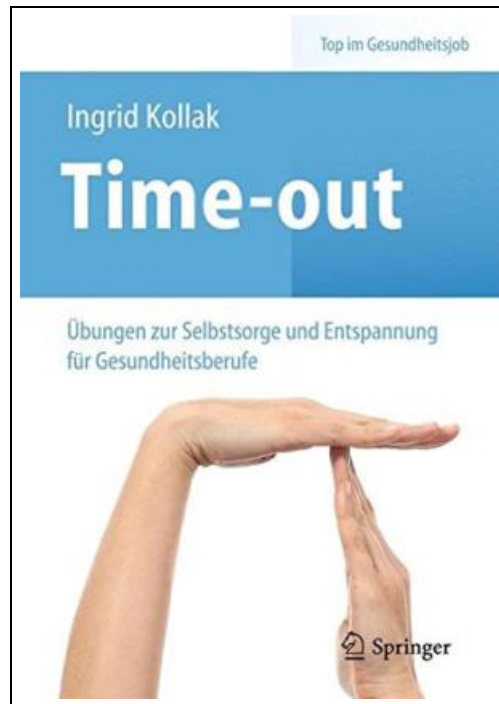


Time-out



Filesize: 5.5 MB

Reviews

Very useful for all group of people. It is amongst the most incredible pdf i actually have read through. Its been written in an extremely straightforward way and it is just right after i finished reading through this pdf by which basically modified me, change the way i think. (Felicia Nikolaus)

TIME-OUT

[DOWNLOAD](#)

Condition: New. Publisher/Verlag: Springer, Berlin | Übungen zur Selbstsorge und Entspannung für Gesundheitsberufe | Alle reden über Stress, aber nur wenige kümmern sich um Abhilfe. Mit voller Kraft zu funktionieren, hat eine hohe gesellschaftliche Anerkennung, dass aber bereits jeder 20. gesunde Mensch in Deutschland dazu Aufputsch- oder Beruhigungsmittel einnimmt, wird ausgeblendet. Dieses Buch findet es höchste Zeit, "Pause machen" und Entspannen als Aktivitäten und Fähigkeiten zu verstehen, die es lohnt zu erlernen. Diese Befähigung sollte als ein Baustein der eigenen Lebenskultur verstanden werden, aber auch als ein Teil der Unternehmens- und Qualitätskultur. Pausen gehören zu jedem Spiel. Doch eine solche Zeit zum Erholen und Sammeln scheint nicht in unsere Zeit zu passen. Damit wir Pause machen, müssen wir krank sein. In diesem Buch werden Übungen vorgestellt und erklärt, die zu Hause, aber auch ebenso leicht in betrieblichen Präventionsprogrammen und in Stadtteilzentren angeboten werden können. Sie umfassen Elemente des Yoga sowie des Qi Gong und der Progressiven Muskelrelaxation. Detailliert werden die 75 Übungen mit Fotos beschrieben, die alle Regionen des Körpers ansprechen. Sie dienen zur Gesunderhaltung, sind aber auch bei Gesundheitsproblemen, wie z.B. Kopfweg, Rückenschmerzen und Schlafstörungen wirksam. Die Übungen sind auf die besonderen Belastungen in Gesundheitsberufen abgestimmt. Auch ohne sportliche Vorkenntnisse sind die Übungen individuell oder in Gruppen ohne teure Ausrüstung leicht ausführbar. | Einführung.- Übungen: Körper entspannen und strecken.- Arthrosen vorbeugen.- Schulter und Arme beweglich halten.- Spannungskopfschmerzen lindern.- Wirbelsäule entlasten.- Durchblutung fördern.- neue Energie gewinnen.- Hilfe bei müden, brennenden Augen.- Beweglichkeit in den Beinmuskeln fördern.- Knie- und Handgelenke bewegen.- Sich auf sich selbst konzentrieren.- Gesichtsmuskeln entspannen.- einen guten Schlaf finden.- Konzentration verbessern.- Rückenschmerzen lindern.- Schulter und Nacken entspannen.- Abschalten und zur Ruhe kommen. | Format: Paperback | 115 gr | 160x100x10 mm | 164 pp.

[Read Time-out Online](#)[Download PDF Time-out](#)

Related Kindle Books



Would It Kill You to Stop Doing That?

Book Condition: New. Publisher/Verlag: Little, Brown Book Group | A Modern Guide to Manners | A laugh-out-loud guide to modern manners by acclaimed humorist, author, and Vanity Fair columnist Henry Alford. | A few years...

[Read Book](#)

»



Violet Rose and the Surprise Party

Book Condition: New. Publisher/Verlag: Nosy Crow | With activities, 3D press-out models and over 175 stickers! Plus free games and printables online! | When busy rabbit, Violet Rose, discovers that her friend Lily has a...

[Read Book](#)

»



The First Epistle of H. N. a Crying-Voyce of the Holye Spirit of Loue. Translated Out of Base-Almayne Into English. (1574)

Eebo Editions, Proquest, United States, 2010. Paperback. Book Condition: New. 246 x 189 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.EARLY HISTORY OF RELIGION. Imagine holding history in your hands. Now...

[Read Book](#)

»



Most cordial hand household cloth (comes with original large papier-mache and DVD high-definition disc) (Beginners Korea(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date: Unknown in Publisher: Henan Science and Technology Press Information Original Price:...

[Read Book](#)

»



Nie Weiping Go the temple entry Exercises registered(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date: Unknown in Publisher: Book Sea Press Information Original Price: \$ 25.00...

[Read Book](#)

»

**Strengerer Datenschutz**

GBI-Genios Verlag, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. 254 x 178 mm. Language: German . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Internetuser atmen auf, der Online-Handel kommt ins Schwitzen. Der Entwurf einer EU-weiten

[Save](#) [ePub](#)

»

**The Pagan House**

HarperCollins Publishers. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, The Pagan House, David Flusfeder, The much-anticipated new novel from the acclaimed author of 'The Gift' - a blend of detective novel, historical fiction and the painful

[Save](#) [ePub](#)

»

**Oxford Reading Tree Treetops Time Chronicles: Level 13: the Stone of Destiny**

Oxford University Press, United Kingdom, 2014. Paperback. Book Condition: New. Mr. Alex Brychta (illustrator). 205 x 148 mm. Language: English . Brand New Book. In The Stone of Destiny the Time Runners battle to stop

[Save](#) [ePub](#)

»

**Ask Dr K Fisher About Dinosaurs**

Kingfisher, Great Britain, 2007. Softcover. Book Condition: New. Sheppard, Kate (illustrator). 32 pages. Multiple copies of this title available. For the first time, Kingfisher brings its expertise in beautifully-designed, trusted non-fiction to the sphere of

[Save](#) [ePub](#)

»

**Houdini's Gift**

Independent Publishers Group (IPG) - Chicago Review Press, 2009. Hardcover. Book Condition: New. Revisiting well-loved characters from a past adventure, this picture book presents animal-loving Ben with the challenge of having another pet after losing

[Save](#) [ePub](#)

»