

- ▶ Erste Hilfe bei Verspannungen
- ▶ CD einlegen, Übungen mitmachen, Entspannung spüren
- ▶ Einmalig: Mit speziellen Übungen für den Kiefer



Heike Höfler

Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern (CD)

Neuerscheinung

Laufzeit ca. 70 Min.

Booklet ca. 12 Seiten

Format 14 × 12,5 cm

ca. € 14,95 [D] / € 14,95 [A] / CHF 27,50

(unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8304-3818-2

Erscheint ca. Oktober 2010



Das Hörbuch:

Betroffene wissen: In Stress-Situationen kommt es oft zu Verspannungen in Gesicht, Kiefer und Nacken-Schulter-Partie. Nächtliches Zähneknirschen kann eine Folge sein, aber auch Kopfweh und Schmerzen im Nacken sind häufig eine Folge von Stress. Wirksame Abhilfe schaffen die Übungen aus diesem Hörbuch, die die betroffenen Muskeln spürbar lockern. Einfach die CD einlegen, die passende Übung auswählen und spüren, wie sich jede Verspannung in eine wohltuende Entspannung verwandelt.

Die Autorin:

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie lebt in Trossingen und gibt freiberuflich Gymnastik-, Entspannungs- und Atemkurse. Bei TRIAS sind von ihr erschienen: Buch und CD: „Fitness-Training fürs Gesicht“ sowie das Buch „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“.



Bereits als Buch erschienen

Heike Höfler

Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern

€ 14,95 [D] / € 15,40 [A] / CHF 27,50

ISBN 978-3-8304-3541-9