

Schwangerschaftsgymnastik **humboldt**

Zurück zur Übersicht:

■ Schwanger / Geburt

Übersicht Rubrik:

■ Bücher & Tipps

Titel: Schwangerschaftsgymnastik
Autor: Heike Höfler
Verlag: humboldt

Verkäufer:
 Im Buchhandel erhältlich
ISBN 10: 3-86910-321-3
EAN: 978-3-86910-321-1

Preis:
Fr. 23.50



Übungen für zu Hause

Übungen für Becken, Bauch und Körperhaltung. Kraft und Entspannung durch Atem- und Yogaübungen. Rückbildungsgymnastik

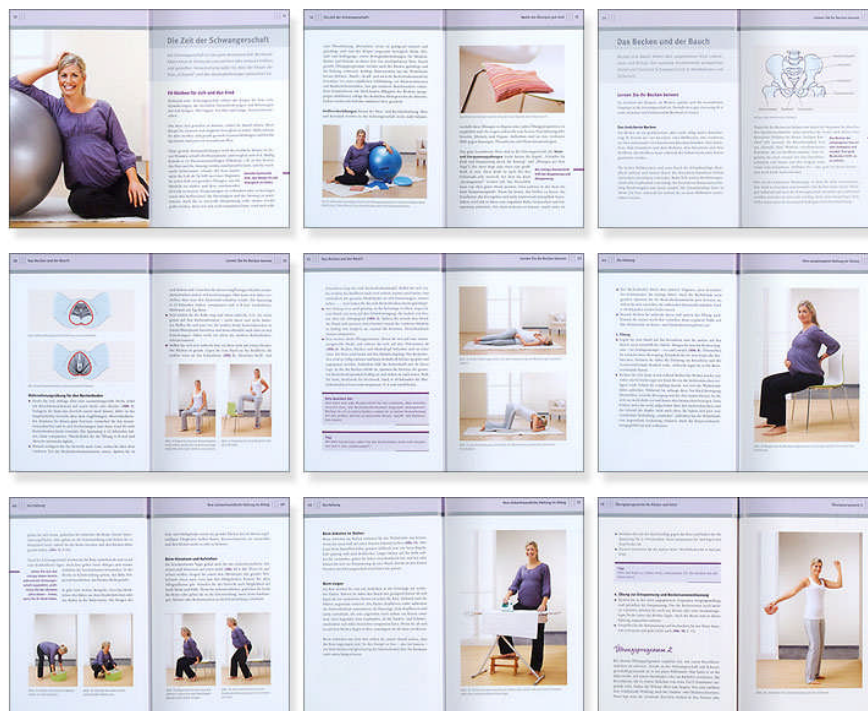
Rund zehn Kilo wiegt ein „Babybauch“ im neunten Monat – ein enormes Gewicht! Doch Frauen können auch in der Schwangerschaft fit und entspannt bleiben: mit Gymnastik. Heike Höfler präsentiert Wohlfühlübungen für ein ganzheitliches Körperempfinden vor und nach der Geburt. Atemtraining sowie Yoga- und Haltungsübungen tragen dazu bei, den gesamten Organismus zu stärken. Der ideale Schwangerschaftsbegleiter!

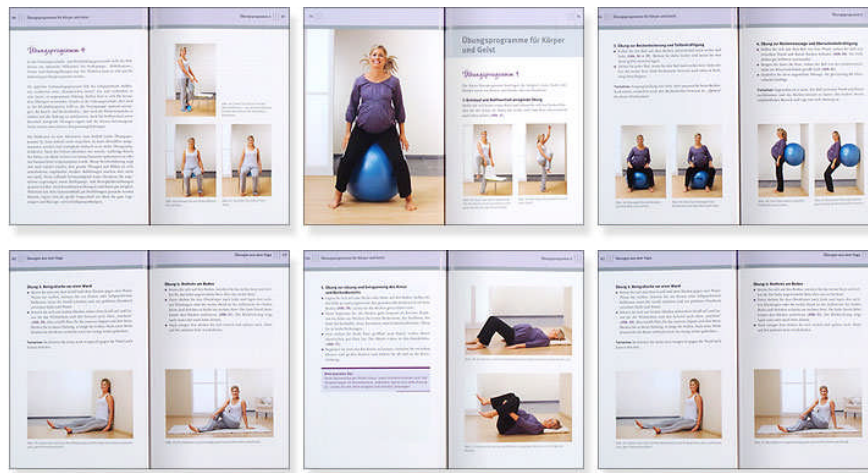
Aus dem Inhalt:

- Begleiterscheinungen in der Schwangerschaft
- Die Haltung
- Kraft und Entspannung durch die Atmung
- Aus der Yoga-Praxis
- 7 Übungsprogramme
- Rückbildungsgymnastik

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit. werdende Eltern leben in Vorfreude und möchten alles bewusst erleben und genießen. Das gelingt, wenn auch der Körper der Frau, der ja eine besondere Herausforderung erfährt, „mitspielt“ und den Herausforderungen gewachsen ist. Stretching, Gymnastik mit oder ohne Sitzball und Übungen für das Becken und den Beckenboden bereiten die werdende Mutter am besten auf die Geburt und die Zeit danach vor.

Heike Höfler präsentiert in ihrem reich bebilderten Ratgeber Wohlfühlübungen für ein ganzheitliches Körperempfinden vor und nach der Geburt. Atemtraining sowie Yoga- und Haltungsübungen tragen dazu bei, den gesamten Organismus zu stärken. Der ideale Schwangerschaftsbegleiter!





Heike Höfler

Heike Höfler arbeitet seit vielen Jahren als Sportlehrerin und leitet Gymnastikkurse speziell für Frauen. Die Dreifache Mutter hat zahlreiche erfolgreiche Ratgeber zu Gesundheit und Gymnastik verfasst und ist dem breiten Publikum auch durch Fernsehauftritte bekannt.

1989 erscheint ihr erstes Buch. 1995: Grosser beruflicher Durchbruch durch Beitrag in der TV-Sendung "Schreinemakers live" (SAT1) zum Thema: "Gesichtsgymnastik". Danach folgen zahlreiche Radio- und TV-Auftritte zu diesem Thema, ausserdem Seminare, Workshops, Autorenlesungen zu diesem und anderen Gymnastikthemen.

Heike Höflers Vortragstätigkeit und Buchvorstellungen reichen von der grössten Kosmetikmesse in Düsseldorf bis zur "lifestyle"-Messe in Köln oder der Frankfurter Buchmesse.- Ihre Themen sind sehr vielseitig: Schönheit, Wellness, Anti Aging gehören genauso zu ihrem Repertoire wie Gesundheit allgemein und ebenfalls im Speziellen (z.B. Atemwegs- oder Rückenprobleme etc.).- Sehr wichtig wurden ihr auch die Probleme der Menschen am PC oder im Stress. Ihre Kurse sind immer ganzheitlich aufgebaut: Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit, nach dem Motto: "In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder (kreativer) Geist".

Heute arbeitet Heike Höfler als selbstständige Gymnastiklehrerin mit eigenen Kursen sowie für Krankenkassen, Bildungswerke und andere Institutionen. Auch Firmen und Betriebe nehmen ihre langen Gymnastikerfahrungen für ihre oft sehr geforderten Mitarbeiter gerne in Anspruch, und zwar nicht nur für Kurse, sondern auch für Einzelseminare. Anfragen von überall kommen vor allem zum Thema "Gesichtsgymnastik", "Gesichts-, Nackengymnastik" und "Atemgymnastik" und "Atemmeditation" sind mehr denn je gefragt..Der "Rücken-, Nackengymnastikkurs" ist ihr Basiskurs.

- Format: 14,5 x 21,5 cm
- 144 Seiten
- 100 Farbfotos und Grafiken
- Broschur