

Richtig atmen kompakt **Gesundheit und Kraft durch die richtige Atmung**

Jo Peters

Richtig atmen sollte eine Selbstverständlichkeit sein, doch die Atmung, ohne die es kein Leben gäbe, wird von den meisten Menschen allzuoft als etwas angesehen, das eben funktioniert – mal mehr, mal weniger. Dass sich zahlreiche Umwelteinflüsse wie Abgase oder das Rauchen negativ auf den Körper auswirken, ist wohl jedem Menschen bekannt, dass aber die richtige Atmung die Gesundheit verbessern und das Leben verlängern kann, ist den meisten Menschen nicht bewusst.

Im Yoga oder bei asiatischen Kampfsportarten ist die Atmung ein Teil ihrer Philosophie. Aber die Atmung ist viel mehr. Wer richtig atmet, schläft besser und kann seinen Gesundheitszustand maßgeblich beeinflussen. Dieser Band vermittelt praxistauglich alles Wissenswerte über die Atmung und zeigt anhand zahlreicher Übungen und Tipps, wie auch Sie lernen, richtig zu atmen.

Bibliografische Angaben

Autor:	Jo Peters
Titel:	Richtig atmen kompakt
Untertitel:	Gesundheit und Kraft durch die richtige Atmung
Umfang:	128 Seiten
Format:	125 x 190 mm
Ausstattung:	Hardcover
ISBN:	978-3-7553-0058-8
Preis:	€ (D): 9,95
Verlag:	Petersberg

