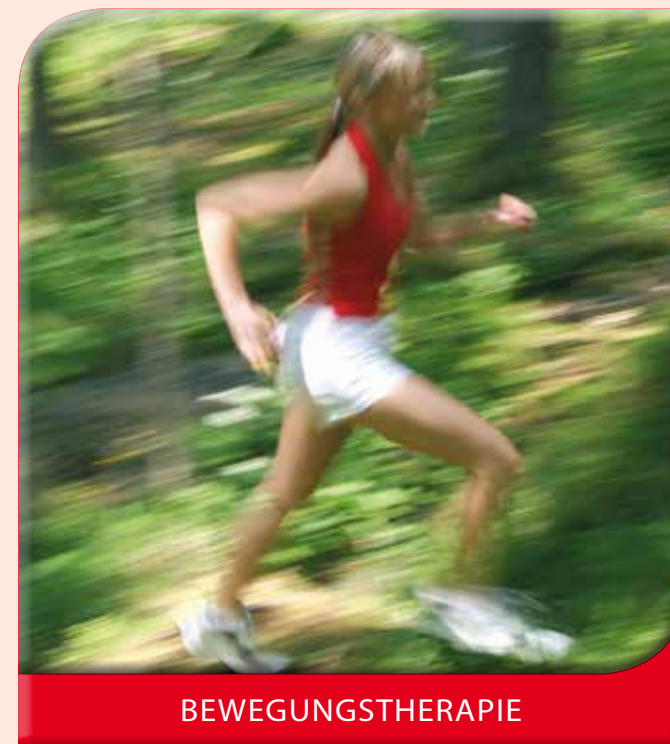


INHALT

Bewegung ist Leben – in jedem Alter	03
Die Kraft, die Krankheiten besiegt und Freude macht	
Vorbeugen und Heilen	04
Bewegung liegt in unserer Natur	05
Einfluss auf Prävention und Erkrankungen	06
Anfangen und mitmachen!	07
Bessere Schulnoten durch mehr Fitness	08
Selbst probieren geht über Studieren:	
Das kleine 1x1 des Freizeitsports	11
Tanzjogging auf dem Trampolin	19
Bewegung mit Kinesiologie	24
Gesund durch Berühren – Fit bleiben beim Älterwerden	27
Ausdauertraining zur Harmonisierung und Steigerung der Gesundheit	31
Ausdauer-Sportarten, eine Auswahl	34
Die Fünf Tibeter	36
Flexibel mit dem Gummiband	38
Fit am Arbeitsplatz	40
Konzentration fördern mit Atemgymnastik	42
Stretching – gut gedehnt ist halb gewonnen	44
Das Guten-Morgen-Training	48
Empfehlungen bei Erkrankungen	
Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht	52
Leichte Übungen gegen Osteoporose	53
Schmerz und Stress einfach wegatmen	56
Gesunde Beine – Warnsignale erkennen	60
DNB-Ratgeberreihe „Naturheilkunde schützt und heilt“	63
Impressum, Deutscher Naturheilbund	64

Heilen aus eigener Kraft

Die Heilkraft der Bewegung



BEWEGUNGSTHERAPIE