

Heike Höfler

Nacken & Schultern entspannen

Reading excerpt

[Nacken & Schultern entspannen](#)

of [Heike Höfler](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b19148>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 13
 Anspannung 11
 – Feldenkrais-Übung 120
 Armheben
 – Vorstellungsübung 54
 Atlas 15, 16, 20
 – Vorstellungsübung 91
 Aufrechtes Sitzen 34

B

Bindegewebe 24
 Brustkorb 10
 – Übung 38, 95, 96, 97, 100, 101, 110
 – Vorstellungsübung 98
 Brustmuskeln 21
 – Übung 95, 96
 – Vorstellungsübung 64
 Brustwirbelsäule
 – Feldenkrais-Übung 118, 125
 – Übung 72, 81, 108, 110

E

Eine aufrechte Haltung einnehmen 32
 Entspannung 11, 13, 17, 67, 76

F

Faszien 22, 25, 66
 – Übung 68, 72, 74
 – Vorstellungsübung 70
 Fehlhaltung 14
 Feldenkrais-Übung 116, 117, 118, 120, 122, 124, 125

G

Gehirn 13, 17, 42
 Gewohnheitshaltung 31

H

Halsmuskeln 16
 – Übung 115
 Halswirbel, oberster 15, 20
 – Vorstellungsübung 91
 Halswirbelsäule 15, 18
 – Übung 74, 113
 Hirnnerv, elfter 16, 22
 Hörprobleme 16

K

Kopfgelenke
 – Übung 92
 – Vorstellungsübung 91
 Kopfhaltung 15, 17
 – schiefe 16
 – Übung 36
 Kopfschmerzen 16, 86
 Kopfwender 22
 – massieren 86, 88
 – Übung 90
 Körperhaltung
 – Übung 30, 31, 32, 34
 – Vorstellungsübung 46, 47

M

Mausarm 14
 Migräne 16, 86

N

Nacken
 – Feldenkrais-Übung 118, 122
 – Übung 40, 62, 72, 74
 – verspannter 16
 Nackenmuskeln
 – Übung 78, 113, 114
 – Vorstellungsübung 80
 Nackenrezeptorenfeld 16

P

Plantarfaszie 68

R

Rabenschnabelfortsatz 50
 Rautenmuskel 20
 – Übung 104, 106

S

Schmerz 12
 Schulter
 – Entspannungsübung 84
 – Feldenkrais-Übung 118, 120, 122
 – massieren 84
 – Übung 60, 63, 110
 Schulterblatt 18
 – Feldenkrais-Übung 124, 125
 – Übung 72, 106, 108
 – Vorstellungsübung 48, 52, 56
 Schulterblattheber 20
 – Übung 92, 93
 Schultergelenke 18
 – Übung 77, 107, 108
 – Vorstellungsübung 64
 Schultermuskeln
 – massieren 82
 – Übung 105, 112
 Schultern 43
 – Übung 103, 108
 – Vorstellungsübung 44, 50, 54
 Schütteln 103
 Schwindel 16, 86
 Seele 13
 Sehstörungen 16
 Sitzen, aufrechtes 34
 Smartphone-Nacken 14
 Stehen
 – rückenfreundliches 30
 – Vorstellungsübung 46, 47
 Stress 10, 25

T

Trapezmuskel 21

V

Verspannung
– lösen 59, 82, 125
– Vorstellungsübung 47

W

Wärmekissen 58
– Übung 60, 63

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748



Heike Höfler

[Nacken & Schultern entspannen](#)

Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln

128 pages, pb
publication 2015



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com