

15. März: "Tag der Rückengesundheit"

Deutschlands Volkskrankheit Nr.1, den Rückenschmerzen, begegnet man am besten mit regelmäßiger Bewegung, sowie mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Haben Sie es schon einmal mit Taiji versucht? Chinas uralte Technik zur Harmonisierung von Geist und Körper entspannt und hält uns bis ins hohe Alter beweglich. Mit dieser "Meditation in Bewegung" gehören Rückenschmerzen bald der Vergangenheit an!

Natürlich kann man sich auch seine ganz individuellen Gymnastikübungen selbst zusammenstellen. Schon 15 Minuten pro Tag genügen, um schmerzfrei in den Arbeitstag zu gehen.

Die beiden alten Herren auf unseren Fotos macht es vor – Schnappschüsse aus den 1980er Jahren in Chinas Hauptstadt. Vielleicht schaffen Sie das ja mit ein wenig Übung auch...?

Gefunden in: Ansichten von Beijing. Ylva Monschein (Hrsg & ÜS)
Ein Zeitdokument in Fotografien von Qian Yu mit Texten von Li Jianming
Fotoreportage
Hardcover, 200 Seiten
113 Schwarz-Weiß-Fotografien
Format: 21 x 24 cm
€ 24,00 (D) / € 24,70 (A)
ISBN: 978-3-943314-29-8

Eine Leseprobe finden Sie hier: <https://www.drachenhause-verlag.com/ansichten-von-beijing/>

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: info@drachenhause-verlag.com
Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhause Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen
info@drachenhause-verlag.com, www.drachenhause-verlag.com

Anlagen:

- 1) Cover Ansichten
- 2) 2 Fotos Alte Männer

Verteiler:

- 1) Gesundheit und Medizin
- 2) Sport

Schlagworte: Rückengesundheit, Rückenschmerzen, Taiji, Taichi, Muskelkräftigung, Bewegung, Beweglichkeit, Wirbelsäule, Wirbelsäulenverkrümmung, Nackenschmerzen, Schultern, Gesundheit, Yoga, Volkskrankheit, Gymnastik

Veröffentlichung: sofort