
Alexander Technik Gesundheit Und Wohlbefinden Dur

Über die Grenzen der Medizin hinaus
Richtig atmen für sportliche Höchstleistung
Zitty
Umhüllen und Konstruieren
Trends und Beschäftigungsfelder im Gesundheits- und Wellness-Tourismus
Von Artificial zu Augmented Intelligence
Gesundheit - Lernen - Kreativität
Die Yugas
Lehrbuch Dorn-Therapie
Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil
Alexander-Technik
Das Summa Summarum der Gesundheit
Das Schweizer Buch
Börsenblatt für den deutschen Buchhandel
Arbeitswelten
Anzeiger
Hitler zwei null
Unimagazin
Die Alexander-Technik
30 Minuten Entspannte Augen am PC
Stress bewältigen - Gelassenheit gewinnen
Biohacking - Optimiere dich selbst
Massage-Therapie
Technik und Kunst
Internationale monatschrift für wissenschaft, kunst und technik
Körper-Bewusstsein
Der Tanz des Kranichs
Internationale Monatschrift für Wissenschaft Kunst u. Technik
Verzeichnis lieferbarer Bücher
Bewegung, Mobilisation und Lagerung in der Pflege
Digitalisierung und Gesundheit
Besser atmen
Perfektes Radsport-Training
Glück, Moral und Liebe
Internationale Monatschrift für Wissenschaft Kunst u. Technik
Bist du noch zu retten?
Das große Buch vom Mountainbike
Ethik leiblicher Existenz
Bücherei und Bildung
Klassiker der Körperwahrnehmung

KORBIN STEPHENS

Über die Grenzen der Medizin hinaus

Springer-Verlag

Bist du noch zu retten?

Natürliche Medizin,

alternative Medizin oder
komplementär Medizin,

was ist der Unterschied?

Sie lernen die Wichtigkeit
der verschiedenen

Methoden, damit auch sie
besser zwischen den

jeweiligen Heilverfahren
leichter wählen können.

Von Akupunktur, Yoga,
Meditation oder Tai-Chi,

diese Begriffe sind ihnen
wohl Bekannt, ebenso

wissen Sie genau dass
alternative Medizin sehr

vielseitig und wichtig ist.
Unserer Körper und Geist

sollen lange gesund und
ausgeglichen sein. Denn

ich bin mir sicher, auch
Sie möchten gesund alt

werden. Dieses Ebook in
deutsch ist ein gutes

Hilfsmittel um ihre
richtige alternative zu

finden. 101 sehr nützliche
hilfreiche Tipps, zu

verschiedene

gesundheitliche Probleme.

Wir wünschen ihnen viel
Freude und eine

natürliche Heilung im

Sinne der Gesundheit. Oft

will man sich nicht den

Medikamenten der

Schulmedizin,
vollpumpen. Dieses Buch
gibt Ihnen einen genauso
einen Überblick über die
Tipps aus Omas guter
alter Hausapotheke, sowie
etwas neuere Methoden
alternativer Medizin,
welche auch alleine zu
Hause aus praktiziert
werden können.

Richtig atmen für sportliche

Höchstleistung

Oldenbourg Verlag

Multimedial lernen -

Prüfung bestehen In

diesem Buch erfahren Sie

alles über die klassischen

Massagetechniken und

die wichtigsten sonstigen

Massagetechniken wie

Sportmassage,

Triggerpunktmassage und

Wellnessmassagen.

Zusätzlich zum Buch

erhalten Sie über QR-

Codes Zugang zu

zahlreichen Videos: Sehen

Sie sich Schritt-für-Schritt

an, wie die

Massagetechniken in den

verschiedenen regionalen

Bereichen angewendet

werden. So macht Lernen

Spaß und die Prüfung wird

zum Klacks!

Zitty Springer-Verlag

Was bedeutet Gesundheit

wirklich? Patricia A.

Muehsam präsentiert

einen revolutionären

neuen Ansatz, der über

die Grenzen der

Schulmedizin hinausblickt

- zur wahren Gesundheit.

Sie zeigt, wie wichtig
unsere Ernährung, der
eigene Lebenswandel,
Beziehungen, die
Gesellschaft, in der wir
leben, aber auch unsere
Gedanken und Gefühle für
die eigene Gesundheit
sind. Dabei berichtet sie
von Krankheiten und
Heilungen, die
konventionellem Denken
trotzen und uralter
Weisheit und moderner
Wissenschaft des
Bewusstseins. Zudem gibt
sie praktische Werkzeuge
und alternative Methoden
zum Erleben von wahrer
Gesundheit an die Hand.
Ein unkonventioneller
Weg zu Gesundheit und
Wohlbefinden mit
außergewöhnlicher
Leichtigkeit und
tiefgreifenden
Ergebnissen. »Eine
bahnbrechende
Perspektive und ein
revolutionäres Rezept,
das sich auf die moderne
Wissenschaft stützt und
mit alten Weisheiten
angereichert ist. Ein Muss
für alle, die ihre
Gesundheit und ihr
Wohlbefinden
wiedererlangen
möchten.« - Daniel P.
Eskinazi, DDS, PhD, LAC,
Stellvertretender
Gründungsdirektor,
National Institutes of
Health, Office of
Alternative Medicine
Umhüllen und

Konstruieren Goldmann Verlag
 Die meisten Athleten konzentrieren sich auf Muskelaufbau und eine verbesserte Ausdauer. Ein wesentlicher Faktor, um die sportliche Leistung jedoch tatsächlich zu steigern, ist die richtige Atmung während des Trainings. Ein vergrößertes Lungenvolumen und eine optimale Lungenfunktion ermöglichen einen sehr effizienten Gasaustausch. Das Ergebnis: Lebenswichtige Organe und die Muskulatur erfahren eine höhere Sauerstoffversorgung und können noch leistungsfähiger arbeiten. Atemcoach und Psychologin Dr. Belisa Vranich erklärt, wie Sie lernen, intelligent zu atmen und Ihre Atmung ganz bewusst einzusetzen. Sie kombiniert deshalb gezielt Kraft- und Dehnübungen für einen stabilen Rumpf mit den besten Methoden und effektivsten Atemtechniken. Egal, ob Sie Läufer, Schwimmer, Radfahrer oder Kraftsportler sind – jeder profitiert davon. Mit einer kontrollierten Atmung steigern Sie Ihre Konzentration, verringern das Verletzungsrisiko, reduzieren Stress und

fördern die Regeneration. Heben Sie Ihr Training auf ein neues Level und maximieren Sie Ihre sportliche Performance! *Trends und Beschäftigungsfelder im Gesundheits- und Wellness-Tourismus* MVG Verlag
 Die Herausgeber, unter anderem zwei renommierte Mediziner, haben hier Gesundheitswissen für Manager rund um 20 wichtige Aspekte von Gesundheit und deren Förderung und Erhaltung zusammengetragen. Im Unterschied zu klassischen Gesundheitsratgebern, die häufig an den Erfahrungen eines Autors orientiert und damit wenig wissenschaftlich sind, greift das Buch auf vielfältige wissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse zu und formuliert für den Leser praxisbasierte Aussagen. *Von Artificial zu Augmented Intelligence* Nomos Verlag
 Dieser Band beginnt mit dem sich wandelnden Verhältnis von Technik und Kunst im Laufe der Geschichte. Themen: Technische Hilfsmittel für künstlerisches Gestalten
 Technik als Thema in Kunstwerken: in Malerei,

Grafik und Plastik, in der Literatur, der Musik und der darstellenden Kunst. Gesundheit - Lernen - Kreativität GABAL Verlag GmbH
 In jährlich erscheinenden Schwerpunktbänden befasst sich die Reihe Gesundheitsforschung. Interdisziplinäre Perspektiven (G.IP) mit Fragen und Problemstellungen rund um das Themenfeld Gesundheit. Ziel ist es, den Anspruch interdisziplinärer Forschung ernst zu nehmen und neueste Ergebnisse aus der Gesundheitsforschung zu aktuellen Themen fach- und professionsübergreifend zur Diskussion zu stellen. Der aktuelle Band widmet sich aus inter- und multidisziplinärer Perspektive dem hochaktuellen Thema "Digitalisierung und Gesundheit". Diskutiert werden die neuesten Innovationen der KI-Forschung ebenso (z.B. digitale Schmerzerkennung) wie auch die gesellschaftlichen Folgen digitalisierter Gesundheitsdienstleistungen und nicht zuletzt die ethischen und rechtlichen Herausforderungen, die die Formalisierung

medizinischer und pflegerischer Praxis mit sich bringt. Mit Beiträgen von Elisabeth André, Ann Kristin Augst, Katrin Bartl-Pokorny, Alexander Brink, Magdalena Eitenberger, Benigna Gerisch, Henner Gimpel, Marc Jungtäubl, Vera King, Sebastian Kluckert, Bettina-Johanna Krings, Miriam Kunz, Julia Lanzl, Tobias Manner-Romberg, Arne Manzeschke, Manuel Milling, Christian Montag, Niclas Nüske, Florian Pokorny, Benedikt Salfeld, Micha Schlichting, Julia Schreiber, Cornelius Schubert, Björn Schuller, Cornelia Sindermann, Maike Stenger, Lisa Waldenburger, Margit Wehrich, Nora Weinberger, Jennifer Wernicke, Lisa Wiedemann und Jeffrey Wimmer.

Die Yugas Stiebner Verlag GmbH

Ein Referenzwerk zu den Pionierinnen und Pionieren der Körperwahrnehmung

Hinter den verschiedenen Techniken und Schulen steht die gemeinsame Ausrichtung, wieder näher mit den leiblichen Prozessen - Atmung, Bewegung, Balance, Sensibilität - verbunden zu sein, um so der langen westlichen Tradition, den Wert des menschlichen

Körpers und seiner natürlichen Umgebung herabzuwürdigen, wirksame Praktiken entgegenzusetzen. Für die zweite Auflage wurde die Literatur aktualisiert und ergänzt. Das Buch ist ein Referenzwerk zur Körperwahrnehmung und beinhaltet eine umfassende Sammlung zentraler Aufsätze und Interviews von Pionierinnen und Pionieren der Körperwahrnehmung: Elsa Gindler und Heinrich Jacoby, Charlotte Selver, Carola Speads, Marion Rosen, Ilse Middendorf, F.M. Alexander, Moshé Feldenkrais, Ida Rolf, Bonnie Bainbridge Cohen, Judith Ashton, Irmgard Bartenieff, Mary Whitehouse, Gerda Alexander, Emilie Conrad Da'Oud, Elizabeth A. Behnke, Thomas Hanna und Deane Juhan. "Wer sich den Sinneswahrnehmungen, insbesondere der Körpereigenwahrnehmung zuwendet, kennt die Schwierigkeit, Empfindungen in eine verständliche Sprache zu fassen und dabei den wahrgenommenen Phänomenen gerecht zu werden. Ähnlich wie die mehrdimensionale Lebendigkeit eines Traums im -Beschreiben

oft kaum noch zugänglich ist, können sich körperliche Empfindungen und Gefühle im Prozess des Schreibens verflüchtigen. Die hier versammelten Methoden haben unterschiedliche Zugänge entwickelt, um sich in der Flut der wahrgenommenen Nuancen zu orientieren. Sie schulen methodenspezifisch - Sensibilität, die Fähigkeit zu spüren, zu fokussieren und auf die eigene Intuition zu horchen."

Auszug aus der Einleitung der deutschen Herausgeberin Thea Rytz Lehrbuch Dorn-Therapie Palisander Verlag

Über kaum etwas wird so inflationär gesprochen wie über die digitale Transformation oder die vermeintlich endlosen Möglichkeiten neuer Technologien - von Blockchain übers Metaversum und Künstliche Intelligenz. Doch während einige Propheten des Silicon Valley bereits das Ende der Menschheit vorhersagen, bleiben die erhofften Ergebnisse der digitalen Transformation in weiten Teilen von Wirtschaft und Gesellschaft hinter den Erwartungen zurück. Auf Basis ihrer langjährigen Erfahrungen und Arbeit

bei dem führenden Softwareunternehmen Palantir wagen die Autoren Alex Karp, Jan Hiesserich und Paula Cipierre eine ungewohnte Perspektive auf die Digitalisierung. Anhand des Konzepts der Augmented Intelligence werden nicht nur zahlreiche Denkfehler der augenblicklichen Debatte offenbart. Vielmehr lenken die Autoren den Blick auf die Kunst. Diese schärfe nicht nur unseren Blick dafür, wie die Möglichkeitsräume, die sich mittels Technologie und Software ergeben, gezielt genutzt werden können. Der Blick auf die Kunst rückt auch den Menschen wieder gezielt ins Zentrum der digitalen Transformation und zeigt eindrucksvoll auf: Wir haben es in der Hand, die Zukunft zu gestalten! Inklusive Interviews mit: Chris Boos, Achim Daub, Sebastian Dettmers, Mathias Döpfner, Kai Franz, Timotheus Höttges, Miriam Meckel, Simone Menne, Adina Popescu, Alexander Pretschner, Matthias Röder und Léa Steinacker »Anregend, erleuchtend und stimulierend – den technischen Diskurs über die Herausforderungen der digitalen Transformation unserer

Welt um die Erfahrungen aus und mit menschlicher Kreativität und Kunst zu erweitern.« Prof. Dr. Christoph Meinel, Institutsdirektor und CEO, Hasso-Plattner-Institut »Ein wichtiges Buch zur rechten Zeit. Ein Buch, das Mut macht. Wollen wir die Verantwortung für unsere Zukunft nicht allein an die digitalen Technologien abgeben, sollten wir wieder lernen, den Blick zu weiten und jene Schätze in den Blick nehmen, die aller Kultur und Kunst innewohnen: Individualität, Kreativität, Autonomie und Kritikfähigkeit. Es gelingt den Autoren ein ebenso überraschender wie eindrucksvoller Tauchgang in das Meer der verborgenen, menschlichen Seite einer ansonsten auf Oberflächlichkeit angelegten Technologiedebatte.« Prof. Dr. Jürgen Wertheimer, Projekt Cassandra, Universität Tübingen *Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil* Campus Verlag Die Lebens- und Erfahrungsbedingungen zu Beginn des 21. Jahrhunderts sind zunehmend gekennzeichnet von Aufmerksamkeitsproblem

en, Überreizung und Stress. Gleichzeitig sind wir überall mit Körperbildern konfrontiert, die von uns die Zurichtung und Anpassung unseres Leibes an die Bedingungen der Hochleistungsgesellschaft verlangen. Der Philosophie werden diese Selbstverhältnisse selten zum Thema, auch wenn der Schnittpunkt aller menschlichen Erfahrung wie auch der Ausgangspunkt allen Handelns der eigene Körper ist. In der philosophischen Tradition wird der lebendige Körper, wenn überhaupt, so in der Regel nur ex negativo thematisiert: als Gefängnis der Seele, Fessel des Geistes, Ursache von Ablenkung und Zerstreuung oder, wie bei Kant, als Quelle der Melancholie. Der amerikanische Philosoph und Kulturtheoretiker Richard Shusterman arbeitet demgegenüber seit den neunziger Jahren an einem philosophischen Projekt, das er Somästhetik nennt und das den lebendigen Körper (soma) ins Zentrum der Theoriebildung stellt. In der Tradition des Pragmatismus stehend, besteht Shusterman auf der grundlegenden

Bedeutung des Somatischen, der Wahrnehmung durch bzw. mit Hilfe des Körpers sowie seiner sensorischen Erfahrungen für ein im philosophischen Sinne ethisches und gutes Leben. Jenseits ontologischer Leib-Seele-Debatten plädiert Shusterman für eine Kultivierung des somatischen Bewußtseins und der Achtsamkeit gegenüber dem lebendigen und empfindenden Körper. Dabei ist die Aufmerksamkeit für Körperliches nicht solipsistisch gedacht: Ästhetische Wahrnehmung und Gestaltung entfalten sich stets im Bezug auf den Anderen und die Gesellschaft. In diesem Buch entwickelt Shusterman seine Theorie in Auseinandersetzung mit sechs PhilosophInnen des 20. Jahrhunderts, in deren Denken der Körper eine Rolle spielt, nämlich M. Foucault, M. Merleau-Ponty, S. de Beauvoir, L. Wittgenstein, W. James und J. Dewey.

Alexander-Technik
neobooks

Um das Jahr 1200 lebte in einem Tempel in den Wudang-Bergen ein daoistischer Mönch mit Namen Chang San-feng,

ein Meister der Kampfkünste, um ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen und den Regeln des Dao zu folgen. Der Legende nach beobachtete er eines Tages den spielerisch wirkenden Zweikampf eines Kranichs und einer Schlange. Der Sieger war Chang San-Feng: Nach Beobachtung und Analyse dieses Kampfes entwickelte er den Vorläufer des heutigen Tai Chi. Das Wissen der »Alten« in ein neues Zeitalter zu überführen, ist das Anliegen dieses Buches. Im Unterschied zu anderen traditionellen Formen werden in der Kranichform des Tai Chi Bewegungen von Füßen und Zehen, Händen und Fingern stärker betont, um die Blutzirkulation, die Funktion des Lymphsystems und letztendlich den Fluss der Lebensenergie in den Meridianen zu fördern. Die Kranichform des Tai Chi ist für jeden, der nach Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden durch ein sanftes, leicht erlernbares Bewegungssystem sucht, geeignet. Die jahrzehntelangen Erfahrungen des Autors als Kampfkünstler – er trägt den 8. Dan im Karate – und Heiler sowie

profunde Kenntnisse auf dem Gebiet der klassischen chinesischen Medizin machen dieses Buch auch besonders wertvoll für Praktizierende von Kampfkünsten, die einen Ausgleich zu den harten Techniken ihrer Kunst suchen. Zusätzlich zur Kranichform des Tai Chi, deren essentiellen Bestandteile ausführlich und nachvollziehbar vorgestellt werden, enthält das Buch auch eine detaillierte Darstellung der über 2000 Jahre alten Qigong-Form »Die sechs heilenden Laute«.

[Das Summa Summarum der Gesundheit](#) Stiebner Verlag GmbH

Heutzutage arbeiten zwei Drittel der Beschäftigten regelmäßig am PC – und das nicht nur in den typischen Bürojobs. Auch privat sitzen wir häufig vor dem Bildschirm. Das wirkt sich auf Dauer negativ auf die Sehkraft aus. Der vorliegende Ratgeber ist ein Praxisbuch und Nachschlagewerk für alle, die am Computer arbeiten. Es gibt Tipps und Übungen, die in wenigen Minuten im Büro ausführbar sind. Je nach auftretenden Beschwerden wird eine passende Übung vorgeschlagen, die

Ausführung wird schrittweise angeleitet. Der Zeitaufwand für eine Übung liegt bei maximal drei Minuten.

Das Schweizer Buch

Riva Verlag

In seinem neuen Buch geht Richard Shusterman den vielfältigen Formen nach, in denen wir Erfahrungen der Leiblichkeit machen. Diese Erfahrungen sind nicht auf den in der Philosophie traditionell eng bestimmten Bereich der Ästhetik beschränkt, sondern stellen ein konstitutives Merkmal sowohl der populären Kunst als auch der Alltagskultur und des Lebensstils dar. Dementsprechend beinhaltet das Buch ein doppeltes Plädoyer: für einen erweiterten Begriff der ästhetischen Erfahrung nach dem angeblichen Ende der Kunst und für eine Situierung der Theorie ästhetischer Erfahrung im weiteren Kontext einer auf dem Begriff der Leiblichkeit aufbauenden philosophischen Anthropologie. Die hier versammelten Texte sind Essays im Sinne Montaignes und führen Shustermans Entwurf einer pragmatistischen Ästhetik als Somästhetik in innovativer Weise

weiter: zu einem Verständnis des Körpers als Ort leiblicher Erfahrung und kreativer Selbstbildung.

Börsenblatt für den deutschen Buchhandel
Birkhäuser

Ist es Fanatismus oder der Glaube an ein Neuschreiben der Geschichte, das hundert politikverdrossene und finanzstarke Firmenbosse dazu antreibt, in einem einzigartigen Geheimprojekt ausgerechnet Hitler und seine Führungscrow zu klonen, um sie auf eine Weltherrschaft der friedlichen Art vorzubereiten? Aber ist es überhaupt möglich, diesen Menschen, der es vor Jahrzehnten schaffte, Menschen zu motivieren und mobilisieren, der aber auch gleichzeitig polarisiert wie sonst kaum jemand, auf eine andere Art zu trainieren und ihn zu einem charismatischen Menschen ohne die negativen Seiten zu machen? Werden sie die Machtmaschine kontrollieren können? Wird der perfide Plan, mächtige Regierungen zur Kooperation zu bringen, gelingen? Hinweis: Es handelt sich hier um reine Fiktion. Der Autor distanziert sich von allen ideologischen

Vorstellungen des Dritten Reichs. Roman von Alexander Nastasi. Der gebürtige Heidelberger Autor schreibt seit seinem fünfzehnten Lebensjahr. Er lebt mit seiner Frau in Schwetzingen.

Arbeitswelten

Königshausen & Neumann
Die Anforderungen an unsere Arbeitsräume haben sich in jüngster Zeit grundlegend verändert: Wechselnde Belegungsdichte und Raumnutzung fordern in gleicher Weise Flexibilität der Raumstrukturen wie neue Berufe und innovative Arbeitsmethoden. Digitalisierung unserer Arbeitsmedien beeinflusst dabei ebenso die Planung der Arbeitsräume wie neue Materialien und Gebäudetechnologien. Bei aller Flexibilität und Technik steht der Mensch aber im Mittelpunkt - wie lassen sich also die vielschichtigen Konzepte hinsichtlich Raumklima, Licht, Akustik und auch Ergonomie mit unterschiedlich nutzbaren Raumstrukturen in Einklang bringen? Entsprechend dem typologischen Ansatz der Reihe stellt dieser Im Detail-Titel die verschiedenen Arbeitswelten anhand deren Nutzung vor. Im

Zentrum steht dabei immer das gelungene Zusammenspiel zwischen technischen Standards, organisatorischen Strukturen und den menschlichen Ansprüchen.

Anzeiger Walter de Gruyter

Das Äußere eines Gebäudes ist nicht nur Tragwerk, sondern als Hülle die Schnittstelle zwischen äußeren Einflüssen und geborgenem Innenraum. Sie ist Schutz und Repräsentationsmedium zugleich. Welche Prinzipien der Umhüllung gibt es? Und was sind die Kriterien, um sich für einen spezifischen Ausdruck und technische Funktionen zu entscheiden? Im fünften Band der Reihe SCALE, Umhüllen und Konstruieren, geht es nicht nur um die Haut, die ein Gebäude umgibt, sondern auch um den äußeren Gebäudeabschluss: dieser kann aus unterschiedlichen Konstruktionsarten, Materialien und Oberflächen bestehen und vielfältige gestalterische Wirkungen erzielt. Das Buch zeigt auf, wie das Zusammenspiel aus Tragkonstruktion und Gebäudehülle - vom

Sockel über die Außenwand bis zum Dach - funktioniert und welche Kriterien die Auswahl eines Systems beeinflussen, dessen Bandbreite sich von einschichtigen massiven Wänden bis hin zu komplexen Fassadensystemen bewegt. Umhüllen und Konstruieren ist ein unverzichtbares Arbeitswerkzeug für jeden Architekten und Planer. *Hitler zwei null* Georg Thieme Verlag
Die Lehre der Weltzeitalter mit goldenen, silbernen und ehernen Zeiten ist in vielen Kulturen zu Hause. Eine besonders detaillierte Beschreibung davon liefert der Hinduismus, wo die Weltzeitalter als Yugas bezeichnet werden. Basierend auf den Schriften der indischen Weisen Paramahansa Yogananda und Sri Yukteswar stellen die Autoren das Konzept dieser geistigen Entwicklungszyklen dar. Hierdurch eröffnet sich eine viel umfassendere Sicht auf die Einbettung des Menschen und der Erde in den Schöpfungkosmos. Die hoffnungsfrohe Botschaft dieses Buches: Wir nähern uns einem spirituellen

Zeitalter, in dem sich das menschliche Potenzial in ungeahntem Maße entfalten wird.

Unimagazin Riva Verlag
Atmen ist Leben, aber wussten Sie, dass Sie durch bewusstes Atmen Ihr Wohlbefinden aktiv steigern und neue Energie schöpfen können? Eine schlechte Körperhaltung, Stress und Muskelanspannungen - das sind Faktoren, die unterbewusst Ihre natürliche Atmung beeinträchtigen und zu langfristigen Gesundheitsschäden führen können. Doch atmen ist mehr als ein rein physikalischer Akt: Die Atmung beeinflusst Ihr mentales, emotionales und spirituelles Wohlbefinden und kann aktiv erlernt werden. Die richtige Atemtechnik hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und wirkt beruhigend auf den Geist. Richard Brennan zeigt in diesem inspirierenden und komplett farbig gestalteten Ratgeber, wie Sie sich Ihrer Atmung wieder bewusst werden und zu Ihrem natürlichen und individuellen Atemrhythmus zurückfinden. Mit Übungen auf Grundlage der Alexander-Technik, die gesamtkörperliche

Reaktionen auf verschiedene Reize betrachtet, wird Ihr Bewusstsein über die eigene Atmung gestärkt und Atemprobleme werden gelindert.

Die Alexander-Technik
Springer-Verlag
Stress - an sich ein Geniestreich der Natur - ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers und war vor allem zu Zeiten unserer Urahnen in bedrohlichen Situationen überlebenswichtig. Doch das archaische Wechselspiel zwischen Stress und Erholung scheint in der Schnelligkeit und Hektik des 21. Jahrhunderts immer weniger zu funktionieren. Auf Anspannung erfolgt Anspannung - und erneut Anspannung. Die Konzentration der Stresshormone bleibt hoch, was langfristig desaströse gesundheitliche Folgen hat. Die rasante Zunahme von psychischen Erkrankungen hat die Gesunderhaltung der menschlichen Psyche stark in den Fokus gerückt. Dem Erreichen von Gelassenheit kommt dabei ein besonderer Stellenwert zu. Denn: Gelassenheit ist in jeder Lebensphase ein Gewinn, eine Ressource, die das

Leben leichter macht. Wahre Gelassenheit kann loslassen, weiß um den prinzipiell möglichen guten Ausgang der Dinge, dramatisiert das Unvermeidliche nicht. Sie verzichtet nicht auf entschlossenes Handeln, wenn der geeignete Zeitpunkt - Kairos genannt - gekommen ist. Wer regelmäßig entspannt, baut Stress besser ab, ist gesünder und geistig fitter. Denn: Stress und Entspannung wirken genau entgegengesetzt und schließen sich gegenseitig aus. Wie bei einer Münze kann nur eine Seite nach oben zeigen. Doch gibt es einen gravierenden Unterschied: Im Gegensatz zu Stress, der sich in der Regel von selbst einstellt, müssen wir, um Entspannung zu erreichen, selbst gezielt aktiv werden. Viele Menschen müssen die Fähigkeit zur Entspannung erst (wieder) erlernen - Schritt für Schritt. Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die das bewusste Wahrnehmen, das Achtgeben auf das Hier und Jetzt, das wertungsfreie Beobachten des gegenwärtigen Moments ermöglicht. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

ist eine Methode, die - evidenzbasiert - psychische Beschwerden wie Angst, depressive Verstimmungen oder Erschöpftsein lindert und das Wohlbefinden verbessert. Dieses Buch will Sie durch Fakten, Perspektiven und Methoden anregen, sich selbst zu entdecken. Es fordert dazu auf, die eigene Lebensführung zu überdenken und Konsequenzen zu ziehen. Notwendig ist dazu Ihre Bereitschaft, sich auf Unbekanntes einzulassen. Ein besonderer Akzent wird auf die Begründung, der den einzelnen Verfahren zugrundeliegenden Prinzipien, gelegt. Techniken zur Entspannung und Versenkung aus verschiedenen Kulturkreisen werden erklärt und gegeneinander abgegrenzt. Finden Sie heraus, welche Methode für Sie die richtige ist. Die gewählte Stressbewältigungstechnik muss zu Ihnen passen. Sie müssen sich wohlfühlen und den Wert, der von Ihnen gewählten Methode spüren. Nur dann kann Entspannung zu einem festen Teil Ihres Lebens werden. Mit Lesen, Verstehen und

gedanklichem Nachvollziehen allein ist es nicht getan.
30 Minuten Entspannte Augen am PC BoD – Books on Demand
 Wie Patienten und Pflegepersonen richtig „in Bewegung bleiben“ Die Autorin spannt den Bogen von der Bedeutung der Bewegung zu den häufigsten Bewegungseinschränkungen. Nach einleitendem Basiswissen skizziert sie pflegerische Maßnahmen, z.B. Bewegungsübungen und Positionswechsel, Schritt für Schritt in vielen kleinen Abbildungen. Wichtige Aspekte, z.B. Dekubitusprophylaxe oder die Handhabung gängiger

Hilfsmittel, werden erläutert; Praxistipps aus dem reichhaltigen Erfahrungsschatz der Autorin, die über langjährige Erfahrung als Lehrerin und Kinästhetictainerin verfügt, erleichtern die Umsetzung im Alltag. Die zweite Auflage wurde mit Merksätzen und zusätzlichen Praxisbeispielen aktualisiert. Der Inhalt ist angelehnt an die Lehrinhalte der Allg. GuKP und stellt eine wertvolle Lektüre für alle Auszubildenden in Pflegeberufen dar. Es richtet sich auch an Berufstätige und Lehrpersonen, die für ihre

Patienten und sich selbst auf diesem Themengebiet „in Bewegung“ bleiben möchten. Der Inhalt · Bedeutung der Bewegung · Körperschema · Körperwahrnehmung · Körperbild · Homunculus · Körperhaltung · Gangbild · Bewegungseinschränkungen · Lähmung · Sensibilitätsstörung · Immobilität Die Autorin Waltraud Steigele, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, akademisch geprüfte Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, allgemein beeidete und gerichtlich zertifizierte Sachverständige für GuKP, Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2