



Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel

Eric Franklin



Download



Online Lesen

Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel Eric Franklin

Wer möchte mit Wohlgefühl durchs Leben getragen werden? In vorliegenden Buch stellt Eric Franklin Übungen vor, welche genau dies tun und unsere Füße ein Leben lang fit und elastisch halten. Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Natur, bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken und vielen Muskeln und Bändern, welche auf komplexe Art koordiniert sind. Damit die angebotenen Übungen ihre positive Wirkung auf den Körper und Geist entfalten, arbeiten wir mit Bällen und Bändern, aber auch mit mentalen Bildern, welche in den originellen Zeichnungen dargestellt sind. Ein Buch mit Kunst und Bewegung für den Liebhaber von gesunder Bewegung!



[Download Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übung...pdf](#)



[Read Online Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übung...pdf](#)

Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel

Eric Franklin

Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel Eric Franklin

Wer möchte mit Wohlgefühl durchs Leben getragen werden? In vorliegendem Buch stellt Eric Franklin Übungen vor, welche genau dies tun und unsere Füße ein Leben lang fit und elastisch halten. Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Natur, bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken und vielen Muskeln und Bändern, welche auf komplexe Art koordiniert sind. Damit die angebotenen Übungen ihre positive Wirkung auf den Körper und Geist entfalten, arbeiten wir mit Bällen und Bändern, aber auch mit mentalen Bildern, welche in den originellen Zeichnungen dargestellt sind. Ein Buch mit Kunst und Bewegung für den Liebhaber von gesunder Bewegung!

Downloaden und kostenlos lesen Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel Eric Franklin

64 Seiten

Kurzbeschreibung

Wer möchte mit Wohlgefühl durchs Leben getragen werden?

In vorliegendem Buch stellt Eric Franklin Übungen vor, welche genau dies tun und unsere Füße ein Leben lang fit und elastisch halten. Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Natur, bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken und vielen Muskeln und Bändern, welche auf komplexe Art koordiniert sind.

Damit die angebotenen Übungen ihre positive Wirkung auf den Körper und Geist entfalten, arbeiten wir mit Bällen und Bändern, aber auch mit mentalen Bildern, welche in den originellen Zeichnungen dargestellt sind. Ein Buch mit Kunst und Bewegung für den Liebhaber von gesunder Bewegung! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Eric Franklin arbeitet seit über 25 Jahren erfolgreich als Bewegungspädagoge, Dozent und Buchautor. Als Gründer vom Institut für Franklin-Methode® und als gefragter Gastdozent genießt er den Ruf als Experte in mentalem Training für den Tanz.

Eric Franklin hat an den Universitäten Wien und New York, an der Royal Ballet School in London, am American Dance Festival und für die Guangdong Modern Dance Company in China unterrichtet. Seit acht Jahren unterrichtet er an der Julliard School in New York.

Eric Franklin ist Autor von 20 Büchern, die in 12 Sprachen übersetzt wurden und deren Titel viel über die Inhalte verraten: Bewegung beginnt im Kopf (2008), Locker sein macht stark (1998), Befreite Körper und Tanzimagination (beide 1999), Entspannte Schultern - gelöster Nacken (2000), Beckenbodenpower (2002), Kraftvoller Auftritt (2004), Denk Dich Jung! (2005).

Download and Read Online Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel Eric Franklin #M0VERKTS9HD

Lesen Sie Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel von Eric Franklin für online ebookHappy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel von Eric Franklin Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel von Eric Franklin Bücher online zu lesen.Online Happy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel von Eric Franklin ebook PDF herunterladenHappy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel von Eric Franklin DocHappy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel von Eric Franklin MobipocketHappy Feet - dynamische Basis, mühelose Haltung: Übungen mit Franklin-Bällen und Imagination für Füße, Knie und Unterschenkel von Eric Franklin EPub