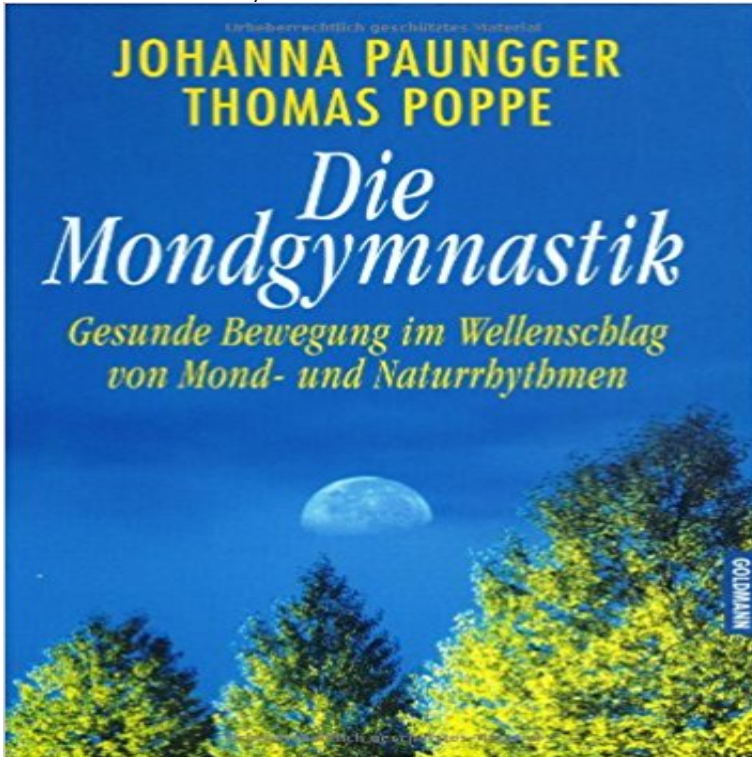


## Die Mondgymnastik. Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen.



Muhelos fit, ausgeglichen und gesund sein: Dieses Ideal sehnen die meisten Menschen herbei und halten es doch für unerreichbar. Aus der Zwickmühle von guten Vorsätzen, entschlossen geplanten Fitnessprogrammen und bewegungsarmer Realität weisen Johanna Paungger und Thomas Poppe einen Weg. Nach dem Vorbild des Großvaters von Johanna Paungger, der 89 Jahre alt wurde und bis an sein Lebensende fit und vital blieb, haben die beiden Experten in Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm zusammengestellt. Es unterscheidet sich grundlegend von jedem anderen schweißtreibenden und zeitraubenden Trainingsprogramm. Die Mondgymnastik basiert auf der Erkenntnis, dass auch für körperliche Bewegung nur hilft, was zum richtigen Zeitpunkt getan wird. Alle Übungen fußen auf der bekannten Regel: Alles, was man für das Wohlergehen jener Körperregionen tut, die von dem Zeichen regiert werden, das der Mond gerade durchwandert, ist doppelt sinnvoll und wirkt doppelt kraftvoll. Das heißt, Bewegungsabläufe, die zum richtigen Zeitpunkt optimal wirken, können zu einem anderen Zeitpunkt nutzlos sein oder schaden. So erfüllen beispielsweise an Schutze-Tagen Schwingungen die Luft, die sich belebend auf die Oberschenkel auswirken. Andere Körperregionen bleiben von zielgerichteten Bewegungen weitgehend unberührt. Es hat auch wenig Sinn, mit einer Gymnastik für die Hüften an Fische-Tagen oder mit Brustübungen an Wassermann-Tagen zu beginnen. Solche ungezielte Fitness-Bemühungen laufen schnell ins Leere, schaden der Motivation und hinterlassen Unzufriedenheit. Nur wenn Mondstand und Art der Übung im Einklang sind, fühlt der Körper den Sinn der Übung. Dies ist das ebenso tiefe wie einfache Geheimnis der Mondgymnastik. Da sie nur aus drei gleichbleibenden Basisübungen besteht,

auf die man zwölf Bewegungsabläufe aufbauen kann, ist das Gymnastikprogramm schnell und ohne Vorkenntnisse zu erlernen. Außerdem benötigt man täglich nur wenige Minuten eine wichtige Voraussetzung, um diese Gymnastik auf Dauer zu praktizieren. Zu den drei Basisübungen kommt täglich jeweils eine vom Tierkreis abhängige Übung dazu, z.B. an den Stier-Tagen die Übung für Hals und Nacken. Alle Übungen sind anhand der Beschreibungen und Zeichnungen im Buch mühelos zu erlernen. Im Gegensatz zu vielen Fitnessprogrammen, die unkontrolliert oder übertrieben eingesetzt werden und Spatschaden nach sich ziehen können, ist die Mondgymnastik anatomisch ideal dem Körper, seinem Zusammenspiel und seinen Bedürfnissen angepaßt. Sie aktiviert Muskelgruppen von Kopf bis Fuß und bewirkt eine Entspannung des ganzen Körpers. Jede noch so unscheinbare Übung hat zum richtigen Zeitpunkt im Mondrhythmus ausgeführt intensive Wirkung auf den ganzen Körper. Gleichzeitig ist sie eine Form der Energiearbeit; sie umfaßt Aufladetechniken, die nach und nach nicht nur den Körper aufwecken, sondern auch Willenskraft und inneres Wohlbefinden. Ein Rundumprogramm, das ohne zahneknirschende Disziplin immer und überall ausgeübt werden kann mal sieben Sekunden, mal eine Viertelstunde. Denn körperliche und seelische Fitness hat nichts mit Selbstkasteiung, Geld oder viel Zeit zu tun. Die Gymnastik für den jeweiligen Tag ist in kürzester Zeit absolviert und ist sinnvoll für jedermann ganz gleich ob 8 oder 80, Leistungssportler und Genesender. Um nicht gleich von Null auf Hundert durch zu starten, begleitet das Buch seine Leser langsam auf dem Weg zu Harmonie, Gesundheit und Glück. Die Wirkung ist verbluffend: Die Mondgymnastik stärkt das Immunsystem, balanciert Gewichtsprobleme und Erkrankungen aus, verbessert das Körperbewußtsein, stärkt die Urteilskraft und das Selbstvertrauen. Die Mondgymnastik wird eingebettet in die

Grundzüge eines heilsamen Umgangs mit dem eigenen Körper durch gesunde Ernährung, sinnvolle Nutzung von Kräutern und weiser Körperpflege. Das Buch wird ergänzt durch eine handliche Tabelle mit allen Übungen für die Handtasche oder fürs Nach...

[\[PDF\] Another Woman: A Novel](#)

[\[PDF\] Twilight Whispers \(Brilliance Audio on Compact Disc\)](#)

[\[PDF\] How to Kill a Rock Star](#)

[\[PDF\] A Perfect Distraction \(The New Jersey Ice Cats\)](#)

[\[PDF\] Elementarbuch der Sanskrit-Sprache. Grammatik, Text, Wörterbuch. \(German Edition\)](#)

[\[PDF\] Einfluss betrieblicher Mitbestimmung auf Produktinnovation im Unternehmen \(German Edition\)](#)

[\[PDF\] Youve Got Male \(MIRA\)](#)

vor 2 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. in Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm **Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von** Scopri Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen di Johanna Paungger, Thomas Poppe: spedizione gratuita per **Die Mondgymnastik: : Johanna Paungger, Thomas** 26. Jan. 2009 Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und in Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm **Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag - reBuy** Bei reBuy Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen - Paungger, Johanna gebraucht kaufen und bis zu 50% **von Die Mondgymnastik - Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Die Mondgymnastik - Gesunde Bewegung im Wellenschlag von** vor 4 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. Die Mondgymnastik basiert auf der Erkenntnis, dass auch für **Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von** vor 5 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. Die Mondgymnastik basiert auf der Erkenntnis, dass auch für **Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von** Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und . Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm zusammengestellt. **Die Mondgymnastik : gesunde Bewegung im Wellenschlag von** vor 2 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. in Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm **Open Mittweida > Mediensuche > Einfache Suche** Die Mondgymnastik. Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. [Johanna Paungger, Thomas Poppe] on . **\*FREE\* Die Mondgymnastik** vor 6 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. Die Mondgymnastik basiert auf der Erkenntnis, dass auch für **Leseprobe** Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen! Die Mondgymnastik ist eine gesunde Alternative zum verbreiteten

Fitness-Stress. **Die Mondgymnastik: Sanfte Übungen für natürliche Gesundheit - im** Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen Die Mondgymnastik basiert auf der Erkenntnis, dass auch für körperliche Bewegung nur **Die Mondgymnastik - Open Mittweida > Mediensuche > Einfache** vor 4 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. Die Mondgymnastik basiert auf der Erkenntnis, dass auch für **Open Mittweida > Mediensuche > Einfache Suche** Die Mondgymnastik : gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. Die Mondgymnastik: Sanfte Übungen für natürliche Gesundheit - im Gesundheit - im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen Taschenbuch. **Open Mittweida > Mediensuche > Einfache Suche** Die Mondgymnastik und über 4,5 Millionen weitere Bücher verfügbar für Amazon Gesundheit - im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen - Taschenbuch 1. Art der Übung im Einklang sind, fühlt der Körper den Sinn der Bewegung. .. den natürlichen Rhythmen leben können, um den Körper gesund zu erhalten. **Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von** vor 2 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. in Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm **Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von M** Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen! Die beste Tageszeit für die Mondgymnastik \* Niemand zu Hause! \* Wippen Sie niemals **Open Mittweida > Mediensuche > Einfache Suche** Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm zusammengestellt. **Die Mondgymnastik. Gesunde Bewegung im Wellenschlag von** Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen Johanna Paungger, Thomas Poppe. IOHANNA PAUNGER THOMAS POPPE Die **Images for Die Mondgymnastik. Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen.** Kaufen Sie das Buch Die Mondgymnastik - Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen vom Goldmann als eBook auf **Die Mondgymnastik - Open Mittweida > Mediensuche > Einfache** Bei reBuy Die Mondgymnastik. Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen - Johanna Paungger gebraucht kaufen und bis zu 50% **Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von** vor 3 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. in Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm **Die Mondgymnastik - Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond** Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen! Die Mondgymnastik ist eine gesunde Alternative zum verbreiteten Fitness-Stress. **Die Mondgymnastik - Gesunde Bewegung im** - Die Mondgymnastik - Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen Hereinlassen, was Leben bringt - Hilfen zur gesunden Ernährung. **Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und** - **Google Books Result** Buy Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen (German Edition): Read 1 Kindle Store Reviews - . **Die Mondgymnastik - Open Mittweida > Mediensuche > Einfache** vor 4 Tagen Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen. in Sachen Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm **Die Mondgymnastik - Open Mittweida > Mediensuche > Einfache** Lesen Sie online ein Teil vom eBook Die Mondgymnastik - Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen und kaufen Sie das Werk als **Die Mondgymnastik** Die Mondgymnastik und über 4,5 Millionen weitere Bücher verfügbar für Amazon . Mond- und Naturrhythmen ein Bewegungsprogramm zusammengestellt. eigenen Körper durch gesunde Ernährung, sinnvolle Nutzung von Kräutern und **Die Mondgymnastik - Open Mittweida > Mediensuche > Einfache** Die Mondgymnastik: Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen (German Edition) eBook: Johanna Paungger, Thomas Poppe:

herbalgrosir.info

gloucestershire-escorts.info

lovedoctor.info

shafting.info

risan.info

testequipmenttools.info

parcolympia.info

theantiqueprimitives.info

filmexploit.info