

Susanne Noll

Aufrecht und geschmeidig

Mit gesunden Faszien beweglich und schmerzfrei bleiben

Mit einem Vorwort von Robert Schleip

184 Seiten, Klappenbroschur

mit zahlreichen Abbildungen, zweifarbig

ISBN 978-3-95803-096-1, WG 1481

€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)

Scorpio Verlag

ET: 3. Juli 2017



Schmerzfrei und beweglich mit gesunden Faszien

Mit vielen alltagstauglichen Tipps und einfachen Übungen aus dem Rolfing und einer Einführung vom Faszien-Experten Dr. Robert Schleip

Unsere Körperhaltung wird größtenteils durch unsere Gewohnheiten und Erlebnisse, unsere innere Einstellung sowie äußere Faktoren bestimmt. Die genetische Veranlagung spielt nur bedingt eine Rolle. Bewegungsmangel, Schonhaltungen und einseitige Beanspruchung des Körpers wirken sich negativ auf die Faszien aus. Die Folgen sind Steifheit, chronische Verspannungen, Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken. Da aber unser Körper in jedem Alter formbar ist, können wir die Entwicklung auch wieder in eine positive Richtung lenken. Eine bewährte Methode zur Faszienbehandlung ist Rolfing.

Die erfahrene Rolfing-Therapeutin Susanne Noll zeigt alltagstauglich und effektiv, wie man durch eine neue Körperwahrnehmung und gesunde Faszien zu einer gelösten, aufrechten Körperhaltung und geschmeidiger Beweglichkeit zurückfindet. Vielen körperlichen Beschwerden wird dadurch die Grundlage entzogen, und eine gesunde Haltung wirkt sich ebenfalls positiv auf unsere Psyche aus.

Das Buch vertieft das Verständnis für den Körper. Wir lernen aufmerksam in uns hinein zu spüren, unvoreilhaftige Muster zu erkennen und mit einfachen Faszienübungen gesündere Haltungen zu finden.



Susanne Noll ist zertifizierte Rolferin™ und Fascial-Fitness-Trainerin mit Praxis in München. Sie entdeckte Rolfing aufgrund eigener körperlicher Beschwerden. Die Methode begeisterte sie derart, dass sie sich entschloss, ihre langjährige Karriere als Journalistin aufzugeben und stattdessen selbst zur Rolferin zu werden (www.rolfing-susannenoll.de).

© Jörg Steffens