

Dr. med. Claudia Croos-Müller

ALLES GUT

Das kleine
Überlebensbuch

SOFORTHILFE BEI
BELASTUNG, TRAUMA & CO.



Kösel



Dr. med. Claudia Croos-Müller

Alles gut Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.

Mit Illustrationen von Kai Pannen



Kösel

9 x 3 Soforthilfe-Übungen für gutes Überleben

In diesem Buch findest du folgende Übungen:



1 Atmen



2 Arme bewegen



3 Körper und Beine bewegen



4 Gesicht bewegen



5 Hände bewegen

6 Aufwärtsbewegung



7 Brust und Rücken stabilisieren



8 Gute Berührung



9 Kraft-Bewegung



Alle 9x3 Übungen auf einen Blick findest du auf den Seiten 16 / 17.