

Erweiterung Unseres Fitnessstudios Um Einen Wellnessbereich - Liane Koch

[DOWNLOAD HERE](#)

Der Begriff Spa geht auf die Ursprünge griechischer und römischer Kultur zurück. Der griechische Arzt Hipokrates (460 v. Chr.) hat beschrieben, den negativen Einfluss der Umwelt auf Gesundheit und Organismus durch Luft, Wasser und Ärtlichkeit zu mildern. Wasseranwendungen sind seit Jahrtausenden bekannt und werden in unterschiedlichsten Formen angewandt. Auch alle modernen und in der heutigen Zeit angewandten Spa-Methoden und Behandlungen wurden auf uralte und traditionelle Behandlungsformen und Heilverfahren noch aufgebaut und weiterentwickelt. Ein römischer Ehrenbürger namens Antonius Musa entdeckte 23 vor Chr. die 'Hydrotherapie' als Heilmethode. Viele bekannte Anwender, u.a. auch der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) behandelte Beschwerden mit Kaltwasser-Methoden als Schocktherapie und zur Abkühlung des Organismus. Das harmonische Zusammenspiel der Elemente Wasser, Bewegung, gesunde Ernährung, Heilpflanzen und Lebensführung sind die wichtigsten Bestandteile in seinem Gesundheitskonzept, das noch in der heutigen Zeit in vielen Kurorten und Bädern seine Anwendung findet. Diese 5 Grundelemente bilden gemeinsam die Grundlage für den gesundheitsbewussten Lebensstil und für ein ganzheitliches Naturheilverfahren. -Wasser: steigert die Leistungsfähigkeit und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers -Bewegung: verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination, stärkt das Selbstbewusstsein und verringert Stressbelastungen -Gesunde Ernährung: ist vielseitiger und vollwertig und bildet die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität -Heilpflanzen: schützen vor Erkrankungen und lindern Beschwerden durch natürliche Wirkstoffe -Lebensführung: durch Erkennung und Nutzung der aufbauenden Kräfte für Körper, Geist und Seele, Harmonie und Ausgewogenheit schaffen Nach Kneipps Philosophie kann ein Behandlungsverfahren je nach Erkrankung und Gegebenheit einzeln oder kombiniert angewandt werden. Zu seinen umfangreichen Anwendungsprogrammen zählen u.a. Waschungen des Körpers oder einzelner Körperteile, Güsse, Wickel, verschiedene Bäder, Wasseranwendungen zum Abtransport von Krankheitsstoffen und Schlacken aus dem Körper.

Besonders im Bereich Sport und Fitness oder bei rheumatischen Erkrankungen wirken Wasseranwendungen positiv, Muskel entspannend, regenerierend und Gelenk fähig machend. Es tritt zudem eine psychische Entspannung und Beruhigung ein. Author: Koch, Liane Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Erweiterung unseres Fitnessstudios um einen Wellnessbereich Pages: 00029 (Encrypted PDF) On Sale: 2004-01-01 SKU-13/ISBN: 9783638314657 Category: Sports & Recreation : General

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguaya, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)