

Medullaza



Genre:	Gezondheid
ISBN:	9789048427291
Taal:	Nederlands
Auteur:	Elizabeth Versluis
Verschenen:	07-12-2012
Uitgever:	Free Musketeers
Bladzijden:	74 pp.

[Medullaza.pdf](#)

[Medullaza.epub](#)

Dit boek gaat over Medullazagymnastiek en gezond leven.

Door middel van dit boek kunt u kennismaken met de relatie tussen lichaam en geest, Medullazagymnastiek, dieet en massage. Deze vier gegevens zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Medullazagymnastiek is erg belangrijk, omdat het samen gaat met een gezond dieet en therapeutische massage. Dit boek bevat praktische adviezen die essentieel zijn voor alle vier genoemde gegevens: het zet uiteen hoe je rekening kunt houden met de speciale wensen van verschillende leeftijdsgroepen en hoe je de techniek kunt aanpassen aan bijzondere behoeften.