



3., überarb. Aufl. 2019, XII, 262 S.

### Gedrucktes Buch

Softcover

[1]49,99 € (D) | 51,39 € (A) | CHF 55,50

### eBook

[2]39,99 € (D) | 39,99 € (A) | CHF 44,00

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder [springer.com/shop](http://springer.com/shop)

Norbert Faller

# Atem und Bewegung

Theorie und 111 Übungen

- Unverzichtbarer Fundus an erprobten Atemübungen
- Didaktisch gut strukturiert mit hohem Praxisbezug
- Neu: Aktualisierte Übungsbeschreibungen mit zusätzlichen Varianten, akustische Kostproben von ausgewählten Übungen zum Download als Audio-Dateien

Durch Atem und Bewegung kann sowohl die Gesundheit als auch die persönliche Entwicklung gefördert sowie die Behandlung von Störungen und Erkrankungen begleitend unterstützt werden. Im Theorieteil beschreibt der Autor die ganzheitlichen Aspekte des Atems, die wichtigsten Grundlagen der Arbeit mit Atem und Bewegung sowie spezielle Anwendungsbereiche, wie etwa zur Gesundheitsförderung zuhause oder im Büro, bei Rückenbeschwerden, Stress oder Atemerkrankungen. Der zweite und größte Teil des Buches ist überaus praxisorientiert aufgebaut. 111 Übungen werden vorgestellt und erklärt – wie sie ablaufen und was sie bewirken. Im letzten Teil des Buches wird Wissenswertes zur Anatomie und Physiologie der Atmung erläutert. Die 3. Auflage wurde aktualisiert und bearbeitet – vor allem wurden viele Übungsbeschreibungen überarbeitet und einige um Varianten ergänzt. Neu ist die Vertonung der Anleitung von zehn Atemübungen, die das Erlernen und die korrekte Durchführung noch einfacher machen. Das Buch richtet sich an alle, die persönlich an diesem Thema interessiert sind oder sich in Berufsfeldern wie z. B. Atemtherapie, Körperpsychotherapie, Physiotherapie, Sport, Yoga, Logopädie, Stimmbildung damit befassen. Sie können durch dieses Buch ihre Kompetenzen und ihr Übungsrepertoire erweitern.

40% Autorenrabatt lebenslang



Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: [customerservice@springer.com](mailto:customerservice@springer.com) / Web: [springer.com](http://springer.com)

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks