

Prof. Dr. Dr. hc. Herbert Haag M.S.

11 Freunde besiegen 11 Feinde

Körper- und bewegungsorientierte Wege zur Gesundheit



Inhalt

11 Freunde besiegen 11 Feinde	4
Einführung	5
Hinweise zum Umgang mit dem Buch	9
11 Feinde (D. Clasing)	11
Einführung zu 11 Feinden der Gesundheit	13
1 Alkohol-Missbrauch	14
2 Diabetes Mellitus 2	15
3 Falsche Atmung	16
4 Falsche Ernährung	18
5 Fettleibigkeit	19
6 Hautschäden (chronische Entzündungen)	20
7 Herz-Kreislauf-Schwächen (Bluthochdruck)	22
8 Körperschwächen (außen)	25
9 Körperschwächen (innen)	26
10 Rauchen	28
11 Stress	29
11 Freunde (H. Haag)	31
Einführung zu 11 Freunden der Gesundheit	33
1 Atmung	35
2 Autogenes Training	41
3 Bewegungs-Training (Kondition)	48
4 Bewegungs-Training (Koordination)	54
5 Entspannung	57
6 Ernährung	63
7 Körpererfahrung	72
8 Naturheilkunde	81
9 Reflexzonen-Massage	93
10 Wahrnehmungs-Training	101
11 Yoga	105
Übungen zu den Freunden	113
<i>Bilder zu den meisten Übungen verfügbar auf www.Herbert-Haag.de</i>	