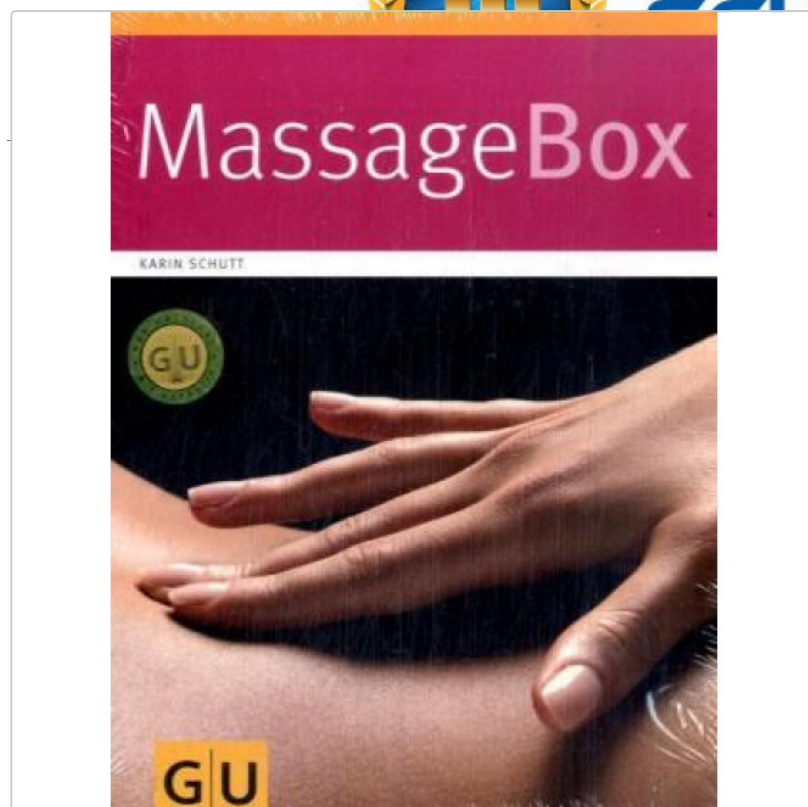


Massage Box

Art-Nr.: 100018



18,80EUR

Inkl. 19% USt. zzgl. 6,90EUR DHL-Versand

Innerhalb von 24 Stunden versandfertig

Selbst- und Partner Massagen

Sanft einschlafen nach einer Entspannenden Massage. Massagen sind eine Wohltat für Körper und Seele: Millionen von Sinneszellen melden die sanften Berührungen an unser Gehirn, das faszinierende Reaktionen in unserem Körper auslöst.

Ängste, Stress und Verspannungen werden abgebaut, typische Alltagsbeschwerden und Schmerzen gelindert, das Immunsystem gestärkt. Massagen sind ein großartiges Mittel zur Selbsthilfe - wohltuend und frei von Nebenwirkungen. Von Akupressur bis Thai-Massage - die Autorin gibt zu den aktuellen Methoden einen guten Überblick. Anhand einfacher, genauer Anleitungen können auch Ungeübte die wohltuenden Selbst- und Partnermassagen problemlos durchführen. Auch für Babys werden sanfte, beruhigende Massagen vorgestellt. Das Buch enthält außerdem einen heraustrennbaren Folder für die Partnermassage am Rücken und die Selbstmassage von Kopf und Gesicht. Mit dem in der Box enthaltenen Massageöl von WELEDA kann das Verwöhnprogramm gleich beginnen.

128 Seiten

Format 22,4 x 17,0 cm

Box

ISBN 9783833807244