

# Das Faszien-Genuss-Training



**POSEN MIT WOW EFFEKT – PLANEN SIE IHR GESUNDHEITS-PROJEKT!**

Haben auch Sie ungenutzte Gelenkwinkel? Wie managen Sie Ihren Stress, und haben Sie manchmal das Gefühl, Ihr Bindegewebe reibt wie eine zu heiß gewaschene Wollsocke an Ihren Gelenken?

Die Gesundheitstrainerin Barta-Winkler baut ein Bewegungsprogramm mit Entspannungs- und Sportübungen. Es sind abwechslungsreiche und leicht umsetzbare Beispiele, die oft auch in den Büroalltag integriert werden können. Im Entspannungsteil geht es etwa um Klopf-, Atem- und weitere Techniken. Im Sportteil aktivieren Sie in 15 Übungssequenzen alle wichtigen Faszienketten, mit Aufwärmen und Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung.

Die einzelnen Übungsabschnitte sind detailliert mit Fotos erklärt, Videos, jederzeit durch die App griffbereit, ergänzen das Buch.

Zum Verständnis der Zusammenhänge im Körper entführt die Autorin in die Sportpsychologie, Stress- und Gehirnforschung, Ernährung und in die Welt der Hormone. Besonders beachtet die Autorin die Faszien, also das Bindegewebe, das all unsere Organe und Muskeln umhüllt und gesund bleiben soll.

**DR. ELISABETH BARTA-WINKLER**, 1967 in Schärding geboren, hat nach dem Jus-Studium viele fachspezifische Ausbildungen im Gesundheits- und Mentaltrainingsbereich absolviert. Als Gesundheitscoach und Bewegungstrainerin unterstützt sie mit großem Erfolg Privatpersonen, Firmen und Organisationen bei ihrem Gesundheitsprojekt.

**KONTAKT ZUR AUTORIN:**

WEB: [www.gesundheitscoach-linz.at](http://www.gesundheitscoach-linz.at)



Barta-Winkler Elisabeth  
**Das Faszien-Genuss-Training**  
Format: 14,8 x 21 cm,  
Klappenbroschur,  
256 Seiten  
durchgehend vierfärbig  
ISBN 978-3-99025-509-4  
Preis: € 24,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

