

Heilen aus eigener Kraft

Gesundheitstipps
zum Hausgebrauch

BEWEGUNG IST LEBEN!

– In jedem Alter –

Herausgeber: Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine



INHALT

Einleitung	01
Inhalt	02
Bewegung ist Leben	
Bewegung ist eine Kraft, die Krankheiten besiegt und Freude macht!	04
Bewegung liegt in unserer Natur	05
Einfluss der Bewegung auf Krankheit und ihre Vermeidung	06
Gesundheitssport – Privatangelegenheit oder auf Krankenschein?	07
Selbst probieren geht über studieren	
Das „Guten-Morgen“-Training	08
Sanft aber nachhaltig – bewegen mit Kinesiologie	15
Stretching: Gut gedehnt ist halb gewonnen	18
Die Fünf Tibeter	22
Fit und leistungsfähig am Arbeitsplatz	24
Flexibel und allround mit dem Gummiband	26
Atemgymnastik entspannt und fördert die Konzentration	28
Sport pro Gesundheit	30
Gesundheit trifft Bewegung. 34 Therapien und Begriffe kurz vorgestellt	
Aerobic ... Aquarobic	31
Asthmasport ... Bodymind-Centering	32
Cross-Training ... Integrative Körpertherapie	34
Jogging ... Progressive Muskelentspannung	36
Quigong ... Walking	38
Wellness ... Zirkeltraining	40
Weiterführende Verbindungen	
Adressen und Informationsquellen zu dieser Broschüre	42
Anfangen – mitmachen	
Auftanken statt Auspowern	43
Impressum, Der Deutsche Naturheilbund	44