

Manfred Just / Werner Jungkunz

Schmerz lass nach

JUST-FIVE – das Programm zur Selbstbehandlung bei Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden

JUST-FIVE – mit fünf einfachen Schritten können Sie sich selbst schmerzfrei und wieder leistungsfähig machen. Das schaffen Sie innerhalb von wenigen Minuten, in denen Sie speziell ausgewählte JUST-FIVE-Anwendungen absolvieren.

Hierbei atmen Sie nach der JUST-FIVE-Atmung etwas anders als sonst – nämlich fünf Atemzyklen mit jeweils fünf Sekunden Atempause.

JUST-FIVE hat fünf entscheidende Vorteile: Es ist einfach, sanft, schnell durchführbar, sofort wirksam und es hilft.

ISBN: 978-3-89869-354-7

Strichcode wird von
Fa. Koch Litho und Lichtsatz
ergänzt

PraxisReihe
Arbeit•Gesundheit•Umwelt

UniversumVerlag 



Just/Jungkunz Schmerz lass nach

Schmerz lass nach

JUST-FIVE – das Programm zur Selbstbehandlung bei Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden

Dritte vollständig überarbeitete Auflage

PraxisReihe
Arbeit•Gesundheit•Umwelt

UniversumVerlag 

