

Rezensionen von Buchtips.net

Dr. Christian Larsen: Stabiles Kreuz

Buchinfos

Verlag: [Trias Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Gesundheit](#)
ISBN-13: 978-3-8304-3307-1 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 24,26 Euro (Stand: 22. August 2025)

Stabiles Kreuz - schmerzfrei und beweglich mit Spiraldynamik! Dr. Christian Larsen geht in seinem Werk (Buch & DVD) der Frage nach, wie der Mensch möglichst ein Leben lang beweglich bleiben kann. Viele Menschen leiden an Bewegungsproblemen, die nicht unbedingt sein müssten, denn Gelenke, Bänder und Muskeln sind anatomisch so gebaut, dass wenn sie richtig bewegt werden, nicht schmerzen. Und genau diese Informationen möchte Christian Larsen LeserInnen und AnwenderInnen vermitteln. Ziel ist es, sein Kreuz wieder zu entlasten und mobil zu machen mit Übungen der Spiraldynamik. Spiraldynamik ist ein leicht erlernbares Konzept der anatomisch richtigen Bewegung, das auf Forschungsarbeiten von MedizinerInnen, Physiotherapeuten, Sport- und Tanzwissenschaften und Yoga basiert. Die Übungen sind leicht zu erlernen und im Alltag einfach anzuwenden. Bewegen Sie sich einfach gesund - mit Spiraldynamik gezielt gegen Beschwerden arbeiten!

Das vorliegende Buch & DVD sind sehr empfehlenswert für alle, die nach einer Eigentherapie gegen Beschwerden suchen!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[15. September 2011]