



Wir sind auf Bewegung getrimmt

Kristallflächen verbessern allgemein die Konstitution, bewegen müssen wir uns selbst. Dabei kommt es besonders auf Regelmäßigkeit an.

Ihr Befinden verbessert sich rasch durch die Anwendung der Kristallflächen. Die Körperzellen kommunizieren besser miteinander, Schmerzen werden gemildert, es geht besser.

Lebensqualität wird auch bestimmt durch eine gute Beweglichkeit. Um beweglich zu bleiben müssen wir uns bewegen. Regelmäßig laufen und auch Krafttraining helfen fit zu bleiben.

Besonders die Anwendung von Kristallflächen für den Bewegungsapparat, also Knochen und Gelenke, helfen dazu, dass Ihre Bemühungen, durch Bewegung fit zu bleiben, Erfolg haben.

Viele, besonders Ältere Leute setzen sich ruhig hin und bewegen sich kaum noch, weil sie Beschwerden haben mit den Gelenken. Dies aber löst das Problem bestimmt nicht.

Sobald sich durch die Kristallflächen eine Linderung der Beschwerden einstellt, sollten Sie an eine bewusste Mobilisierung denken und auch etwas tun, und das regelmäßig.

Aktive Teilnahme in der Gymnastikgruppe, regelmäßige ausgedehnte Spaziergänge, Treppensteigen, Wandern und vieles mehr sind genau das Richtige. Rechts lesen Sie einige Tipps, die Ihnen gezielt helfen können.

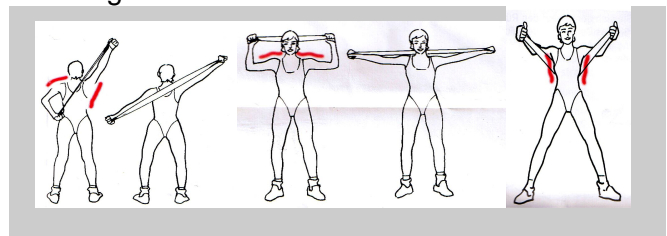


Um fit zu sein wie kein anderer muss man tun, was kein anderer tut. Beweglichkeit zu erhalten erfordert von uns Bewegung.

Auf dem Lande haben Sie es leicht, rundum sind wunderbare Spazierwege, und überall gibt es täglich etwas Neues zu entdecken. In den Städten finden wir schöne Parks.

Und ohne aus dem Hause gehen zu müssen kann man sich bewegen. Wir empfehlen Ihnen die Anschaffung einiger einfacher Übungsmittel: ein Gummiband, die gibt es z.B. im Drogeriemarkt.

Zu dem Gummiband, auch Terraband, gibt es eine Bedienungsanleitung mit vielen Übungen. Hier einige gute Abbildungen von Übungen für den Nacken und Rücken:



©TCM, Auszug Bedienungsanleitung Trainingsbänder-Set

Wichtig bei allen Überlegungen zur Bewegung ist, dass es Ihr persönliches Programm ist. Sie können Aktivitäten alleine starten oder in einer Gruppe. Nicht nur überlegen, sondern auch regelmäßig tun.

In der Heilsuse-Dokumentation zur Bewegung finden Sie zahlreiche Vorschläge sowie die dazu gehörenden Programme. Diese sind alle vielfach ausprobiert und haben sich bewährt.

Bestellen Sie sich diesen Leitfaden. Da finden Sie garantiert ein Programm, das Sie fit hält.

www.Heilsuse.eu Telefon 0221-29 85 912

Email: info@heilsuse.eu

® Heilsuse ist ein eingetragenes Warenzeichen

© Kristallflächen: Patent-Nr.: 20 2006 012 133.1

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, nehmen Sie bitte durch ein Mail oder telefonisch Kontakt mit uns auf.