

Sue Hitzmann Die MELT-Methode

Leseprobe

[Die MELT-Methode](#)

von [Sue Hitzmann](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b19178>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

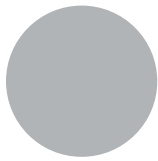
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Inhalt

	Vorwort	7
	Einleitung	11
Teil 1	1 Die wahren Ursachen von Schmerzen	21
	2 Die Kraft der Faszien	35
	3 Das fehlende Kettenglied	49
Teil 2	4 Der Weg zum Hands-off-Körpertherapeuten	61
	5 Reconnect – in Verbindung gehen	67
	6 Rebalance – Balance herstellen	83
	7 Rehydrate – die Faszien rehydrieren	103
	8 Release – Entlastung	129
	9 Die MELT-Hand- und -Fußbehandlung	139
Teil 3	10 Vorbereitung der MELT-Praxis	157
	11 Rehydrieren von Beinen und Oberkörper	181
	12 Entlastung von Nacken und unterem Rücken	217
Teil 4	13 Die MELT-Maps	231
	14 MELT als begleitende Eigenbehandlung	267
	Zusammenfassung	291
	Danksagung	293
	Literaturverzeichnis	297
	Register	301



Sue Hitzmann

[Die MELT-Methode](#)

Massieren Sie Ihre Faszien. Gegen chronische Schmerzen und für mehr Beweglichkeit

304 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de