



Klaus G. Lieg

Entspannung auf den Punkt gebracht mit der Akupressurmatte

4 in 1

- ✓ Akupressurmatte
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Progressive Muskelentspannung
- ✓ Body Scan

Klaus G. Lieg

Entspannung auf den Punkt gebracht mit der Akupressurmatte

- ✓ Akupressurmatte
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Progressive Muskelentspannung
- ✓ Body Scan

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-666-1

eISBN: 978-3-89845-687-6

1. Auflage 2020

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motives von © Dennis Spohr

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

DANKE

An dieser Stelle möchte ich mich bedanken bei allen Kursteilnehmern und natürlich bei Alex, Sarah und Ann Catrin, ihr wisst, warum.

Und ein **MEGADANKESCHÖN** geht an:

Lisa Evoluer und Dennis Spohr von

www.lisa-evoluer.com

www.coachy.net

Sie haben für mich die Fotos gemacht, Lisa als Model und Dennis als Fotograf.

HINWEIS

Weder der Verlag noch der Autor übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder auftretende Schäden durch die Übungen und Hinweise in diesem Buch. Alle Übungen und Hinweise sind nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden und ersetzen nicht die Behandlung oder Beratung bei einem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker!

INHALT

Ein kleines Vorwort

Oder: Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Bei welchen Beschwerden hilft die Matte?

Oder: Warum ist Entspannung so wichtig?

Die Akupressurmatte

Oder: Traditionelle chinesische Medizin (TCM) trifft auf Innovation

Die alte Kunst der Akupressur

Was macht nun die Akupressurmatte aus?

Anwendung der Matte

Die Powerkombi

Oder: Die Akupressurmatte trifft Autogenes Training und Co.

Autogenes Training (AT) und Akupressurmatte

Bewusstes Atmen und Akupressurmatte

Progressive Muskelentspannung und Akupressurmatte

Bodyscan und Akupressurmatte

[Über den Autor](#)

[Kontakt](#)