



Sofia Melnik

## **Natürlich schmerzfreier Rücken**

Die ganzheitliche Therapie  
mit nachhaltiger Wirkung

2016. 144 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-89993-872-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### **Mach dich frei... von Rückenschmerzen!**

Rückenschmerzen betreffen immer den ganzen Menschen: Körperliche Belastung, Fehlhaltungen, Stress, falsche Ernährung: Unser Rücken leidet im Alltag unter vielen Faktoren. Heilpraktikerin und Rückenexpertin Sofia Melnik deckt die vielschichtigen Ursachen für einen schmerzenden Rücken auf und erklärt, wie Sie Beschwerden nachhaltig reduzieren. Durch Übungen und eine Ernährungsoptimierung wird der Rücken spürbar gestärkt und der Teufelskreis aus Schmerz und Bewegungseinschränkung unterbrochen. Der perfekte Ratgeber für alle, die sich ganzheitlich vom Rückenschmerz befreien möchten!

#### **Aus dem Inhalt**

- Unsere Wirbelsäule: starkes Rückgrat und flexibles Körperzentrum
- Die Füße, unser Fundament
- Wunderwerk Faszien
- Die besten Übungen für Ihren Rücken
- Übungen aus dem Yoga

#### **Die Autorin**

Sofia Melnik ist nicht nur Sportphysiotherapeutin und Osteopathin, sondern auch erfahrene Yogameisterin! So verbindet sie erfolgreich die klassische Schulmedizin mit traditionellen Naturheilverfahren. Rückenschmerzen betrachtet sie aus ganzheitlicher Sicht und ist darauf spezialisiert, individuelle, auf den Patienten zugeschnittene, Therapien zu finden.

**Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen gerne zur Verfügung.**

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de) Vielen Dank!