



Manuel Eckardt

11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern

Gesünder, schlanker, entspannter
durch mehr Sauerstoff im Körper

208 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3187-8
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.09.2024

- **Der moderne Lebensstil führt dazu, dass wir im Durchschnitt nur ein Drittel unserer Lungenkapazität nutzen**
- **Nur 5 Minuten pro Tag: persönliches Coaching vom Gesundheitsexperten, um bewusstes Atmen zu trainieren, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Sauerstoffsättigung im Körper stark zu verbessern**
- **Mehr als ein Ratgeber: inkl. App mit Trainingsprogramm**

Einfach richtig atmen – gar nicht so einfach!

Unsere Atmung hat einen enormen Einfluss auf unser körperliches und mentales Wohlbefinden. Denn bewusstes Atmen steigert nicht nur das Lungenvolumen, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Immunsystem, unseren Blutdruck, unseren Schlaf, unsere sportliche Performance und unseren Stresslevel aus. Doch unser moderner Lebensstil mit zu wenig Bewegung, Stress und ungesunden Gewohnheiten führt oft dazu, dass wir nur eingeschränkt atmen und unseren Körper nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgen. In seinem Trainingsprogramm hat der Gesundheitsexperte Manuel Eckardt deshalb kurze, effektive Body-Mind-Übungen zusammengestellt, die die Atmung ganzheitlich verbessern – mit Atemtechniken für mehr Entspannung und Konzentration, bei Bluthochdruck und gegen Nervosität.

Der Autor

Manuel Eckardt ist Gesundheitsexperte und unterrichtet Fitness in all ihren Facetten. 2009 hat er pur-life.de ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Internet, das es seinen Benutzern ermöglicht, überall und jederzeit zu trainieren. Manuel Eckardt ist Entwickler und Erfinder von verschiedenen Trainingskonzepten, unter anderem des 5-Minuten-Trainings. Als Referent, Coach und Trainer hat der Bestseller-Autor schon vielen Tausenden Menschen auf ihrem Weg in eine ganzheitlich gesunde Gesundheit begleitet.

