

Energiek en vitaal in de overgang



Waardering Nog niet gewaardeerd

Prijs

10,50 €

1-2 months
★ ★ ★ ★ ★

[Stel een vraag over dit artikel](#)

Beschrijving **Energiek en vitaal in de overgang** **ACTIEPRIJS €10,50**

De overgang is zo'n periode, vol veranderingen en kansen. Een fase die een nieuwe periode inluidt in het leven van een vrouw waarin grote lichamelijke en psychische veranderingen plaatsvinden. Een periode om nieuwe stappen te ondernemen en andere mogelijkheden te ontdekken. De aandacht en energie die in voorgaande jaren gericht was op "moeder zijn" en "zorgen voor", kan nu worden gericht op zelfontwikkeling, verrijking en bewustwording.

Gebruik makend van alle ervaringen en inzichten van de afgelopen jaren ontstaat een andere manier van kijken. De vrouw leert zo het oude los te laten en zich open te stellen voor het nieuwe.

De overgang gaat veelal samen met gezondheidsklachten en onwennigheden. De Oosterse en Westerse geneeskunde kennen beiden veel remedies en hulpmiddelen om hiermee om te gaan of deze te verminderen.

Dit boek biedt in het eerste deel een beschrijving en uitleg van enerzijds de Westerse ideeën over de overgang, de bijkomende klachten en de belangrijke rol van de hormonen hierin. Anderzijds een kennismaking met de traditionele Chinese geneeskunde met aspecten als yin en yang, de vitale basissubstanties, de vijf Chinese elementen en de Oosterse visie op overgangsklachten.

Deel twee bevat praktische gezondheidsoefeningen die een positieve invloed hebben ter vermindering van overgangsklachten en verbetering van de gezondheid van de vrouw. Als hulpmiddel hierbij worden de vijf Chinese elementen gebruikt, waarin oefeningen voor elk element met de daarbij behorende organen beschreven. Diverse hulpmiddelen, voedingsadviezen en praktische tips worden behandeld.

Energiek en vitaal in de overgang zorgt ervoor dat de vrouw zich gezonder en prettiger voelt in deze periode van haar leven. Zo ook wordt een goede en krachtige basis gelegd voor de vele jaren daarna.

- ISBN 978-90-809112-2-2

- 160 pagina's fullcolour

- rijk geïllustreerd met kleurenfoto's

- illustratieve tekeningen bij de lichaams oefeningen

- genaaid

- € 10,50 incl. btw



Bestellen

Bestellen kan door het invullen en verzenden van bijgaand formulier. Uw bestelling wordt onmiddellijk naar het door u opgegeven adres gezonden zodra het totaalbedrag van uw bestelling is bijgeschreven. (gegevens van bankrekening treft u aan op het bestelformulier)

[>> naar bestelformulier Nederland](#)

[->> naar bestelformulier overige landen binnen Europa](#)