

Übungen gegen spezielle Krankheitserscheinungen

Anämie
Asthma
Atembeschwerden
Bandscheibenbeschwerden
Diabetes
Erkältungen
Fersen
Fettleibigkeit (Gewichtskontrolle)
Galle
Gelenkreissen Rückenbeschwerden
Hämorrhoiden
Herzbeschwerden
Herzklopfen
Hexenschuss
Hoher Blutdruck
Ischias
Kopfschmerzen
Krampfadern
Menstruationsbeschwerden (Eierstöcke)
Müdigkeitserscheinungen
Nieren
Plattfüsse
Prostata
Rheuma
Rheumatische Beschwerden (Schultern)
Rückenschmerzen
Schilddrüsen
Schlaflosigkeit
Sexuelle Schwäche
Urin (tropfend)
Verdauungsschwierigkeiten
Verstopfung

Übungen für bestimmte Körperteile

Arme und Handgelenke
Augen
Bauch
Beine
Brüste und Brustkorb
Durchblutung
Füsse
Gesäss
Gesicht
Haltung und Schultern
Hüften
Knie
Knöchel
Nacken und Kinn
Rücken und Wirbelsäule
Schenkel
Taille und Zwerchfell
Verspannungen
Zehen