



**Auflage:** 1. Auflage 2020  
**Seiten:** 72  
**Abbildungen:** 40  
**Einband:** Hardcover, 21 x 14,8 cm, inkl. Massageringe & Übungsvideos  
**ISBN:** 978-3-86867-528-3  
**Artikelnr.:** 30275  
**Erschienen:** Juli 2020

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <http://nginx/deu/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Helga Schörgendorfer  
**Titel:** Happy Hands  
**Untertitel:** Deine Gesundheit liegt in deinen Händen  
**Kurztext:**

Der Mensch kann seine Gesundheit "weder erkaufen noch erwirtschaften", aber dennoch liegt eine Chance auf Gesunderhaltung, -förderung und Wohlbefinden in unseren eigenen Händen. Wir sollten sie nutzen! Bei der Akupressur mit Massageringen handelt es sich um eine Heilmethode, bei der mithilfe von Druck auf definierte Körperstellen – vor allem an den Händen und Füßen – der Energiefluss im Körper aktiviert wird und für Schmerzlinderung und Gesundheitsförderung sorgt. Dabei wirken die Massageringe wie eine Verstärkung für die heilsamen Kräfte der Berührungen mit den Händen.

Aus einer Vielzahl von Möglichkeiten hat die Autorin 13 Akupressurpunkte ausgewählt, die nach ihrer Erprobung und langjährigen Erfahrung großes Wirkungspotenzial zur Gesunderhaltung haben und deren Behandlung dennoch leicht in den Alltag integriert werden kann. Ergänzt und abgerundet werden die Akupressuranleitungen durch einige Meditationsübungen, deren Hauptaugenmerk auf Handgesten zur wohltuenden Energielenkung liegt.

Dieser Ratgeber ist eine Anleitung zur Selbstbehandlung und beschreibt die Anwendungen daher möglichst kurz mit wenigen, aber anschaulichen Worten. Zudem stellt er nicht nur eine besondere Form der Akupressur vor, sondern liefert per Videos das visuelle Erlebnis der praktischen Übungen und darüber hinaus die Akupressurwerkzeuge in Form von zwei dem Buch beigelegten Massageringen gleich mit. Diese Kombination bietet einen optimalen Zugang zu Selbstbehandlung – Sie können sofort beginnen und Ihr Wohlbefinden verbessern!

- Gesundheitsförderung durch Selbstmassage: einfache Akupressur- und Massagetechniken.
- Sofort loslegen: Buch-Set mit Massageringen, detaillierten Anleitungen und Übungsvideos.
- Immunsystem stärken, Schmerzen lindern: Akupressurpunkte und Reflexzonen durch Druck und Massage aktivieren.
- TCM für zuhause: Einführung in die Meridianlehre, Meditationen und Wahrnehmungsübungen.

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin, Akupunktur/Naturheilverfahren