



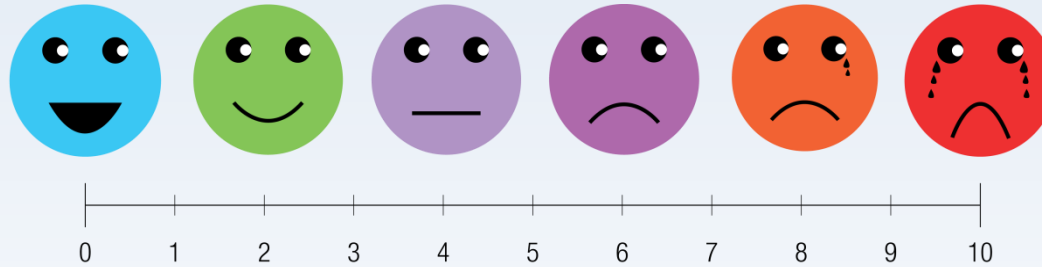
Torsten Acht

Schmerzhilfe & Yoga

Mehr Lebensqualität durch Schmerzfreiheit

Schmerzfrei Leben - Yoga

Alle Übungen 2 Min. halten. Optimaler Weise zwischen 8 – 9.5 auf der Skala.
Bei 10 bist du nicht mehr entspannt. 10 ist aber nicht der größtmögliche Schmerz!



Übung/Schmerz	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7

