

## Die Heilkraft der Massage

Die Yoga Gesundheitsmassage ist in Indien zu Hause, wo sie der Autor kennen und schützen gelernt und die einzelnen Handgriffe aufgezeichnet hat, wie sie ihm vermittelt wurden. Allgemein verständlich werden - mit den dokumentarischen Aufzeichnungen eines alten Wissens - aus erster Hand Fingerzeige gegeben, die sich der erfahrene Praktiker, wie der interessierte Laie zunutze machen können. Der Autor, Horst Nägele, Dr. phil., geboren 1934 in Stuttgart, ist seit den fünfziger Jahren für eine ökologisch stimmige Lebensqualität eingetreten und hat seitdem Yoga und Meditation praktiziert. Er leitete Kurse in autogenem Training, Yoga und Meditation.

Horst Nägele: „Die Heilkraft der Massage“

Zahlreiche s/w-Zeichnungen, 56 Seiten

ISBN 3-88778-191-0