



Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn

Benita Cantieni

Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn Benita Cantieni

Unser Beckenboden ist DAS Powerzentrum unseres Körpers. Eine optimal trainierte Beckenbodenmuskulatur kann deshalb für Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude wahre Wunder wirken! Das TIGERFEELING®-Beckenbodenprogramm von Benita Cantieni macht Spaß und führt zu einem wunderbaren Körperbewusstsein. Ein trainierter Beckenboden bringt kraftvolle Anmut, mehr Spannkraft, Geschmeidigkeit und besseren Sex. Denn die gezielten Übungen helfen bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Orgasmusschwierigkeiten oder Rückenbeschwerden. Autor: Benita Cantieni Seiten: 176 Format: 19,5 x 25,5 cm

 [Download Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining fü ...pdf](#)

 [Online lesen Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining f ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn Benita Cantieni

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Power aus dem Beckenboden für sie und ihn!

Unser Beckenboden ist DAS Powerzentrum unseres Körpers. Eine optimal trainierte Beckenbodenmuskulatur kann deshalb für Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude wahre Wunder wirken! Das TIGERFEELING®-Beckenbodenprogramm von Benita Cantieni macht Spaß und führt zu einem wunderbaren Körperbewusstsein. Ein trainierter Beckenboden bringt kraftvolle Anmut, mehr Spannkraft, Geschmeidigkeit und besseren Sex. Denn die gezielten Übungen helfen bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Orgasmusschwierigkeiten oder Rückenbeschwerden.

Das sinnliche Beckenbodentraining für Männer und Frauen – einfach, effektiv und erfolgreich.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Benita Cantieni entwickelte die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung, die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt. In der CANTIENICA AG in Zürich bildet sie u.a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstruktoren darin aus. Sie ist die Autorin der bei Südwest erscheinenden erfolgreichen TIGERFEELING®-Bücher.

Download and Read Online Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn Benita Cantieni #N13SKXMCHGW

Lesen Sie Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn von Benita Cantieni für online ebook Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn von Benita Cantieni Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn von Benita Cantieni Bücher online zu lesen. Online Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn von Benita Cantieni ebook PDF herunterladen Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn von Benita Cantieni Doc Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn von Benita Cantieni Mobipocket Tigerfeeling: Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn von Benita Cantieni EPub