

Schlaf

Besser schlafen

Wirksame Übungen für erholsamen Schlaf
Wuppertal: Coolmusic, 2005
Vet Schla - DVD-Video

Despeghel, Michael

Wer besser schläft, ist länger wach
München: Knauer, 2007
Vet Schla

Eller, Sabine / Waldmann, Werner

Erholsamer Schlaf
Endlich wieder Kraft und Ruhe finden
Stuttgart: Urania, 2011
Vet Schla

Füller, Ingrid

Endlich schlafen
Berlin: Stiftung Warentest, 2009
Vet Schla

Holitzka, Marlies

Gut einschlafen
Darmstadt: Schirner, 2004
Vet Schla - CD

Holzinger, Brigitte / Klösch, Dieter

Schafcoaching: wer wach sein will, muss schlafen
Berlin: Goldegg, 2013
Vet Schla

Jacobs, Gregg D.

Schlafen Sie besser: das Sechs-Wochen-Programm gegen Schlafstörungen
Bern: Huber, 2013
Vet Schla

Mau, Marcus

Gesunder Schlaf: die wichtigsten Fragen & Antworten
Wien: Verl.-Haus der Ärzte, 2014
Vet Schla

Riha, Renata L.

Schlafen
Antworten auf die wichtigsten Fragen
München: Dorling Kindersley, 2007
Vet Schla

Der Schlaf

Zyklus des Lebens
Discovery Communications, 2010
Vet Schla - DVD-Video

Schlafstörungen

Ganzheitliche Strategien und Übungen
Puchheim: CMS, 2009
Vet Schla - DVD-Video

Schuster, Jürgen / Kümmerle, Susanne

Der Schlaftrainer
4 Schritte zu gutem Schlaf
München: Gräfe und Unzer, 2010
Vet Schla Schus

Zulley, Jürgen

Schlaf gut!
Praktische Schlafhilfen zum Einschlafen und Durchschlafen
Hamburg: Ganser & Hanke, 2006
Vet Schla - CD

Alle hier aufgeführten Titel finden Sie in der Stadtbücherei Bochum.
Die genauen Standorte entnehmen Sie bitte unserem Online-Katalog unter www.stadtbuecherei-bochum.de

Aktive Zeit muss sein!

Gesundheit zum Ausprobieren



Ein Literaturverzeichnis der Gleichstellungsstelle und der Stadtbücherei Bochum

Stand: Juni 2014

Beckenbodentraining

Beckenbodentraining

Der innere Diamant
Tutzing: PSF Film und Video, 2008
Vel 5 Becke - DVD-Video

Cantieni, Benita
Tigerfeeling - Das perfekte Beckenbodentraining
München: Südwest, 2012
Vel 5 Canti

Freimann, Anne
Wege aus der Blasenschwäche
Blasenprobleme und Blasenschwäche adé
Hannover: Schlütersche, 2007
Vel 5 Freim

Häfelinger, Ulla
Gymnastik für den Beckenboden
Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau
Aachen: Meyer & Meyer, 2007
Vel 5 Gymna

Lang-Reeves, Irene / Villinger, Thomas
Beckenboden-Training
München: Gräfe und Unzer, 2012
Vel 5 Langr

Liesner, Franziska
Mein Beckenbodenbuch
Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken
Stuttgart: TRIAS, 2008
Vel 5 Liesn

Michaelis, Ute
Beckenbodentraining für Männer
München: Elsevier, Urban und Fischer, 2013
Vel 5 Micha

Rehm-Schweppe, Rahel / Grabosch, Sabine
Beckenboden-Quickies
Kleine Übungen - große Wirkung
München: BLV, 2010
Vel 5 Becke

Soeder, Sonja / Dorey, Grace
Ganz Frau!
Ihr Beckenboden-Buch für erfüllte Sexualität
und Kontinenz
Stuttgart: TRIAS, 2010
Vel 5 Soede

Wohlfühlen mit Beckenboden-Training
Den Beckenboden bewusster wahrnehmen
und aktivieren
Köln: EMI, 2010
Vel 5 Becke - CD

Feldenkrais

Bisges, Günther
Entspannung für Schultern und Nacken
10 Feldenkrais-Lektionen
München: Kösel, 2011
Vck Felde

Bleis, Carola
Feldenkrais
Fit und beweglich auf sanfte Art
München: BLV, 2005
Vck Felde

Bleis, Carola
Feldenkrais
Bewegung bewusst erleben
München: BLV, 2008
Vck Felde

Feldenkrais, Moshe
Das starke Selbst
Frankfurt/M.: Insel-Verl., 1989
Mbs Felde

Feldenkrais-Verband Deutschland
**Feldenkrais: Leichtigkeit und Kreativität durch
Bewegung**
München: Gräfe und Unzer, 2013
Vck Felde

Luijpers, Wim / Lercher, Heimo
BodyRunning
Die neue Schule des Ganzkörperlaufens
St. Pölten: NP-Buchverl., 2007
Ybm Luijp

Recktenwald, Anne
Besser reiten mit Feldenkrais
Stuttgart: Kosmos, 2012
Ybq Reckt

Shafarman, Steven
Die Feldenkrais-Schule
Gesundheit und Wohlbefinden durch bewußtes
Bewegen
München: Heyne, 2004
Vck Felde

Wildman, Frank
Feldenkrais
Übungen für jeden Tag
Frankfurt/M.: Fischer-Taschenbuch-Verl., 2003
Vck Felde

Hormon-Yoga

Canda
Hormon Yoga
Das vitalisierende Workout aus dem Kundalini Yoga
Wuppertal: Coolmusic, 2010
Vck Hormo - DVD-Video

Gienger, Zora
Yoga-Programm für die Wechseljahre
Lindert hormonell bedingte Beschwerden
Hannover: Schlütersche, 2009
OnleiheRuhr

Schostak, Monika
Hormon-Yoga für Frauen
Darmstadt: Schirner, 2011
Vck Yoga - DVD - Video