

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