



Kurt Mosetter / Reiner Mosetter

## **Schneller schmerzfrei mit der KiD-Methode**

Beweglich in Faszien und Muskeln

---

überarbeitete Neuauflage

2. Auflage 2016

Paperback

mit vielen Fotos

ca. 168 Seiten

Format 14 x 22 cm

ISBN: 978-3-8436-0740-7

erscheint im März 2016

ca. € 14,99

---

> der bewährte Klassiker neu bearbeitet und vertieft

> Trendthema Faszien

> mit vielen Fotos

Chronische Schmerzen entstehen oft durch muskuläre Verspannungen oder Fehlbelastungen. Die speziellen Dehnübungen der KiD-Methode lösen diese Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit und leiten zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper an. So lassen sich chronische Schmerzen effektiv und schnell lindern.

Eine zentrale Rolle spielt das Training der Faszien, deren Stärkung für eine schmerzfreie Beweglichkeit sorgt. Viele - auch für das Faszientraining - optimierte Übungen und Abbildungen leiten zu einem eigenen, achtsamen Training an.

### **Autorenbiographien**

Dr. med. Kurt Mosetter ist Heilpraktiker mit eigener Praxis in Konstanz und Berlingen. Er leitet seit Jahren Seminare zu der von ihm entwickelten neuromuskulären Tiefenentspannung (Myoreflextherapie).

Reiner Mosetter studierte Germanistik und Philosophie und ist Trainer und Berater für Myoreflextherapie.

### **Dieser Titel im Internet:**

[www.patmos.de/schneller-schmerzfrei-mit-der-kidmethode-p-8636.html](http://www.patmos.de/schneller-schmerzfrei-mit-der-kidmethode-p-8636.html)

---

### **Kontakt:**

Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG

Sabrina Reusch

Tel.: +49 711 4406 168

Fax: +49 711 4406 177

Mail: [presse.patmos@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:presse.patmos@verlagsgruppe-patmos.de)

Internet: [www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Stand: Februar 2016