

# ***muscle:coaching*** **# 9**



## **Exercise-Chart: High-Intense-Isometrics „Meridians“**

**MARKUS HITZLER**



# **muscle:coaching #9**

[Titelseite](#)

[Einleitung](#)

[Grundhaltung](#)

[Lunge / Dickdarm](#)

[Herz / Dünndarm](#)

[Perikard / 3fach-Erwärmer](#)

[Niere / Blase](#)

[Milz-Pankreas / Magen](#)

[Leber / Gallenblase](#)

[Impressum](#)

## **muscle:coaching #9**

High-Intense-Isometrics „Meridians“

© 2020 Markus Hitzler, MBA (Health-Management)

Heiligenstädter Lände 15/14

1190 Wien

[www.markus-hitzler.at](http://www.markus-hitzler.at)

Der Autor weist darauf hin, dass in diesem Dokument ein komplementäres Gesundheits-System dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Detail-Infos zu diesem E-Book findest Du in folgendem Buch: "Arbeitsbuch muscle:coaching - Asian Medicine Fitness Instructions".

Hier der Link zum Verlags-Buch-Shop:

<https://www.bod.de/buchshop/arbeitsbuch-muscle-coaching-markus-hitzler-9783751950831>

Hier der Link als QR-Code: