



Tobias Knop, Daniel Niehaus

**Verspannungen loswerden**  
4 Wochen – 10 Übungen  
Endlich schmerzfrei in Nacken, Schulter und Rücken

184 Seiten, ca. 70 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3163-2  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 19.09.2023

- **Über 30% der Deutschen im erwerbsfähigen Alter leiden unter starken Muskelverspannungen**
- **Dem YouTube-Kanal „Knop & Niehaus“ der beiden Physiotherapeuten folgen über 36.000 Abonnenten**
- **Die ganzheitliche Body-Mind-Methode der Autoren ist effektiv, leicht verständlich und im Alltag sehr gut umzusetzen**

**Die Lösung bei Verspannungen – ganzheitlich und nachhaltig!**

Fehlbelastungen der Wirbelsäule, monotone Bewegungsabläufe, Magnesiummangel oder Stress – die Ursachen für Muskelverspannungen sind vielfältig. Häufig sind „Schreibtischtäter“ betroffen, doch auch bei Sportlern oder Menschen mit Übergewicht sind Muskelverspannungen keine Seltenheit. Muskelschmerzen, eine Einschränkung der Beweglichkeit sowie Muskelverhärtungen sind die unangenehme Folge. Tobias Knop und Daniel Niehaus erklären, wie Verspannungen entstehen und was dagegen hilft. Ihre ganzheitliche Body-Mind-Methode berücksichtigt auch die Wechselwirkung zwischen mentalen und körperlichen Faktoren. Die 10 effektiven Übungen sind leicht umsetzbar, lösungsorientiert und nachhaltig.

**Aus dem Inhalt:**

- Wunderwerk Muskulatur: Aufbau und Funktion
- Nervensystem: Meister der Kommunikation
- Verspannungen im Detail: vielfältige Einflussfaktoren
- Darum hilft mehr Bewegung
- Darum hilft eine bessere Körperhaltung
- Darum hilft die Atmung
- Darum hilft Stressabbau
- Deine Lösung: Die Body-Mind-Methode
- Jetzt geht es los: dein Übungsprogramm

**Die Autoren**

Tobias Knop und Daniel Niehaus sind ausgebildete Physiotherapeuten und Heilpraktiker. Beide haben ein Studium der Osteopathie absolviert. Im Zentrum ihrer Behandlung stehen für sie immer ihre Patienten mit ihrer gesamten Einzigartigkeit, Gesundheit und persönlichen Lebensgeschichte. Neben ihrer Tätigkeit in eigenen Praxen in Gütersloh betreiben die beiden den erfolgreichen YouTube-Kanal „Knop & Niehaus“, auf dem sie Videos zum Thema Ganzheitliche Gesundheit veröffentlichen.

