

Inhaltsverzeichnis

A	Übungen für 30 Tage	1		Übungstag 20	111
	Übungstag 1	3		Übungstag 21	117
	Übungstag 2	8		Übungstag 22	124
	Übungstag 3	14		Übungstag 23	131
	Übungstag 4	20		Übungstag 24	138
	Übungstag 5	25		Übungstag 25	143
	Übungstag 6	31		Übungstag 26	150
	Übungstag 7	36		Übungstag 27	155
	Übungstag 8	42		Übungstag 28	162
	Übungstag 9	48		Übungstag 29	168
	Übungstag 10	53		Übungstag 30	173
	Übungstag 11	59	B	Erweiterung des Übungsprogramms	179
	Übungstag 12	65	31	Selbstmassage zur besseren Durchblutung verspannter Muskulatur	181
	Übungstag 13	72	32	Kurzprogramm im Sitzen für den Vormittag – Erleichterung bei langem Sitzen	185
	Übungstag 14	78	33	Kurzprogramm im Sitzen für den Nachmittag – Erleichterung bei langem Sitzen	191
	Übungstag 15	84	34	Atemübungen	197
	Übungstag 16	89	35	Übungen zur Entspannung der Kiefer- und Kaumuskulatur	221
	Übungstag 17	95	36	Übungen bei speziellen Beschwerden	223