

# INHALT

Einladung	4
JANUAR	
<b>Mit Leichtigkeit ins neue Jahr</b>	
Schultern und Nacken befreien	6
FEBRUAR	
<b>Das Selbstbewusstsein fördern</b>	
Sich strecken, weiten und längen	
in Standhaltungen	30
MÄRZ	
<b>Sich Rückhalt geben</b>	
Wirbelsäule und unteren Rücken mobilisieren	
und entlasten	52
APRIL	
<b>Beweglich bleiben</b>	
Drehhaltungen nutzen	76
MAI	
<b>Mitgefühl und Liebe entwickeln für sich und andere</b>	
Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule fördern	
und das Herz öffnen	100
JUNI	
<b>Die eigene Mitte kräftigen</b>	
Bauchmuskeln trainieren und die	
Lendenwirbelsäule stärken	124

JULI	
<b>Aufatmen</b>	
Die Atemräume wahrnehmen und das Atemvolumen vergrößern	148
AUGUST	
<b>Ins Gleichgewicht (zurück)finden</b>	
Balance üben	172
SEPTEMBER	
<b>Das Immunsystem stärken</b>	
Thymusdrüse aktivieren und den Brustkorb weiten	196
OKTOBER	
<b>Das Nervensystem beruhigen</b>	
Gestützte Haltungen und Umkehrhaltungen nutzen	220
NOVEMBER	
<b>Gute Laune statt Herbstblues</b>	
Rückbeugen	244
DEZEMBER	
<b>Entspannt das Jahr beenden</b>	
Loslassen im Sitzen und Liegen	268
Verzeichnis der Autorinnen und Autoren sowie Quellennachweis	292