

INHALT

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

JULI

Aufatmen

Die Atemräume wahrnehmen
und das Atemvolumen vergrößern 148

AUGUST

Ins Gleichgewicht (zurück)finden

Balance üben 172

SEPTEMBER

Das Immunsystem stärken

Thymusdrüse aktivieren
und den Brustkorb weiten 196

OKTOBER

Das Nervensystem beruhigen

Gestützte Haltungen
und Umkehrhaltungen nutzen 220

NOVEMBER

Gute Laune statt Herbstblues

Rückbeugen 244

DEZEMBER

Entspannt das Jahr beenden

Loslassen im Sitzen und Liegen 268

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren
sowie Quellennachweis

292