

# Inhalt

<b>TEIL I AUF DIE PLÄTZE! .....</b>	<b>9</b>
In einer ruhigen Ecke... ..	11
Zur Begleitung (Johanna Paungger-Poppe) .....	12
Im selben Boot (Thomas Poppe) .....	17
Vom richtigen Zeitpunkt .....	23
 <b>Teil II FERTIG? .....</b>	 <b>39</b>
<i>Zur Einstimmung</i> .....	41
1. Das Tor zum Körper .....	41
2. Das Tor zur Seele .....	47
3. Gymnastik und Atmung .....	51
4. Siebenmal ist unsere Zahl .....	54
5. Selbstdisziplin und Rivalität .....	58
6. Tipps und Anregungen .....	61
Die beste Tageszeit für die Mondgymnastik • Niemand zu Hause! • Wippen Sie niemals nach! • Rechts beginnen! • Die Schmerzgrenze ist tabu!	
 <b>Teil III LOS! .....</b>	 <b>65</b>
<i>A. Die Mondgymnastik</i> .....	67
1. Die drei Grundübungen .....	67
Hier geht's los! – Die erste Grundübung • Die zweite Grundübung • Die dritte Grundübung	

2.	Die Abschlussübung – ein Gruß an die Sonne .....	78
3.	Die Übungen für den Mondstand im Tierkreis .....	79
	Die Widder-Tage – Die Übung für helle Köpfe .....	79
	Die Stier-Tage – Für die leichte Schulter .....	83
	Die Zwillinge-Tage – Für Hand und Arm .....	88
	Die Krebs-Tage – Für die Atemkraft .....	91
	Die Löwe-Tage – Gutes fürs Herz .....	93
	Die Jungfrau-Tage – Leben in den Eingeweiden .....	95
	Die Waage-Tage – Schwung für die Hüfte .....	100
	Die Skorpion-Tage – Lendenwirksame Übungen .....	104
	Die Schütze-Tage – Standfestigkeit im Oberschenkel .....	108
	Die Steinbock-Tage – Flexibilität fürs Knie .....	113
	Die Wassermann-Tage – Energie für die Waden .....	117
	Die Fische-Tage – So kommt jeder auf die Füße .....	120

*B. Sie haben's im kleinen Finger – Fingerarbeit und Energiespiralen im Rhythmus von Tag und Nacht .....* 126

1.	Die Technik der Fingerarbeit .....	127
2.	Fingerarbeit und die Organe des Körpers .....	131
3.	Die Zwölf Organrhythmen im Tageslauf .....	133
4.	Die sechs Funktionskreise .....	135
5.	Die sechs Gemütszustände .....	137
6.	Die Zwölf Kleinen Energiespiralen im Tageslauf .....	143
	Widder • Stier • Zwillinge • Krebs • Löwe • Jungfrau • Waage • Skorpion • Schütze • Steinbock • Wassermann • Fische Chayito .....	169

**TEIL IV DURCHS ZIEL! .....** 171

1.	Die Guten ins Töpfchen – Über den Stoffwechsel .....	176
2.	Versauern – nein danke! .....	180
3.	Loswerden, was belastet – Hilfen zur Entgiftung .....	195
	Wasser marsch! • Das Salz des Lebens	

4. Hereinlassen, was Leben bringt – Hilfen zur gesunden	
Ernährung .....	207
Steigen Sie um auf Bio • Alpha oder Omega – Finden Sie Ihren	
Ernährungstyp • Ernährung im Rhythmus des Mondes	
Anhang .....	215
Gymnastik, wie sie nicht sein soll .....	217
Neues aus der Paungger-Poppe-Werkstatt .....	223
Zehn Jahre Paungger & Poppe – Was bisher geschah... ..	228
Register .....	233