

Inhalt

Teil I: Übungen für 30 Tage	1
1. Übungstag: Rückenlage	3
2. Übungstag: Rückenlage	11
3. Übungstag: Rückenlage	19
4. Übungstag: Bauchlage	27
5. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	35
6. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	43
7. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	51
8. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	59
9. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	67
10. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	75
11. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	83
12. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	91
13. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	99
14. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	107
15. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	115
16. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	123
17. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	131
18. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	139
19. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	147
20. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	155
21. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	163
22. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	171
23. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	179
24. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	187
25. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	195
26. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	203
27. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	211
28. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	219
29. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	227
30. Übungstag: Sitz auf dem Stuhl	235
Teil II: Eigene Massage zur besseren Durchblutung verspannter Muskulatur	243
Teil III: Kurzprogramm im Sitzen	247
7 Übungen für den Vormittag	249
7 Übungen für den Nachmittag	257
Teil IV: Atemübungen zur Stärkung der Rumpf- und Atemhilfsmuskulatur und zur Vertiefung der Atmung	265
Teil V: Übungen zur Entspannung der Kiefer- und Kaumuskulatur	291