

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung.....	9
Am Morgen ein guter Start	11
Richtig Aufstehen	11
Tautreten.....	12
Trockenbürsten	12
Sonnengebet	13
Qi Gong	13
Öl ziehen.....	19
Gesund in Hals und Mund.....	19
Achtsamkeit üben.....	20
Wechseldusche	20
Kraft-Frühstück	21
Gesund trinken.....	21
Ordnung tut gut.....	22
Lernen und Arbeiten	25
Vom Lernen.....	25
Vom Arbeiten	25
Richtig Sitzen	26
Richtig Stehen.....	27
Richtig Gehen und Laufen.....	28
Richtig Atmen.....	29
Hals-Nacken-Schultergymnastik.....	30
Mit den Gesichtsmuskeln üben.....	32
Frei im Kopf.....	33
Augenübungen.....	33
Akupressur.....	33
Besser und schneller denken mit Kinesiologie.....	36
Mittagessen zum Wachbleiben	38
Trennkost einfach	38

Am Nachmittag frisch und munter	41
Die Tasse Kaffee des Kneipianers	41
Frische Luft	41
Gesunde Zwischenmahlzeiten	41
Hilfen zur Gewichtsabnahme	42
Den ganzen Körper dehnen.....	43
Finger Yoga entspannt und bringt Energie	46
Die Venenpumpe bei Krampfadern	48
Isometrische Kraftübungen.....	48
Saunazeit	48
Selbstmassagen	49
Der richtige Duft zur richtigen Zeit	50
 Den Abend ausklingen lassen	 53
Abendessen, das beruhigt.....	53
Jetzt was für den Rücken tun	53
Kraft mit Hanteln	55
Muskelanspannung und Entspannung	56
Die Beckenbodenmuskulatur üben	57
Kneippanwendungen vor dem Schlafen	59
Kaffee zum Einschlafen	60
Der richtige Duft zum Schlafen	60
Autogenes Training	60
Rituale, die das Einschlafen leicht machen	61
Hilfe durch Vorstellungskraft	62
Gesundheitstipps in einem Satz.....	63
 Gesund durchs ganze Jahr	 65
Frühling.....	65
Sommer.....	66
Herbst	67
Winter	68
Harmonie mit Musik.....	70
Farben und Gefühle	71
Schöpferische Tätigkeit.....	73
Wohlbefinden mit Feng Shui	73
 Literatur	 76