

Mein Weg in die Selbstwirksamkeit	6
Was dich in diesem Buch erwartet: dein Körperwandel	8
So nutzt du dieses Buch am besten	10

Kapitel 1

Den Körper verstehen 13

Lerne deinen Körper kennen: Von Kopf bis Fuß hängt alles zusammen	14
Deine »2-Minuten-Physiotherapie« als Ganzkörper-Reset	28
Wenn der Körper schmerzt	32
Den Körper ganzheitlich gesund halten – was er wirklich braucht	40

Kapitel 2

Nur 2 Minuten - schnelle Selbsthilfe durch die richtige Bewegung 47

Das Konzept hinter der 2-Minuten-Physio	48
So gelingt das Training	61
Status quo – lerne durch den Körperscan zuzuhören und finde Beschwerden	63
Die positiven Effekte des Körperscans	99

Kapitel 3

Die 2-Minuten-Übungen 103

Von Kopf bis Rumpf	106
Hüfte, Beine und Füße	140
Ganzer Körper	168
Deine Morgenroutine: Starte bewusst in den Tag	184
Deine Abendroutine: Lasse den Tag los	194

Anhang

Schlusswort	202
Über die Autorin	203
Dank	204
Übersicht 2-Minuten-Übungen	205
Quellen	206