

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