

Vorwort	9
Sport und Gesundheit	11
Tipps für gesunde Gelenke und mehr Beweglichkeit	18
Die zehn goldenen Regeln für ein gesundes Training	19
 Heilgymnastik-Übungsprogramm nach Heilpraktiker Dieter Neumann	 23
Allgemeines Aufwärmen	24
 Übungen im Stehen	 25
Fersen anheben	26
Gehen auf der Stelle	27
Stehen auf einem Bein	28
Ferse zum Gesäß anheben	32
Knie anheben	33
Spiralförmiges Hüftkreisen	34
Schultern auf- und abbewegen	35
Schulterkreisen	36
Ellenbogenkreisen	37
Angewinkelte Ellenbogen zum Brustkorb bewegen (Brustkorbpresse) ...	38
Angewinkelte Ellenbogen zum Rücken bewegen (Schulterpresse)	39
Beide Arme seitlich anheben	40
Sich selbst umarmen	42
Rechte Hand zur linken und linke Hand zur rechten Schulter	43
Hand zum Rücken	44
Gebethaltung hinter dem Rücken	45
Hände hinter dem Rücken zusammenführen	46
Armheber	47
Ellenbogen nach hinten ziehen	48
Arme kreisen und schwingen	50
Rundumstabilisation der Halswirbelsäule	52
Drehen und Dehnen des Oberkörpers	54
Dehnung der seitlichen Nacken- und Schultergürtelmuskulatur	55

Fingerkuppen gegeneinanderdrücken	135
Finger spreizen	136
Fingermassage	137
Fingermassage mit Yin-Yang-Energierung	138
Fingerakupressur	139
Hände öffnen und schließen	140
Handgelenke beugen und strecken	141
Mit den Händen an einer Stange hochziehen	142
Hände nach rechts und links rotieren	143
Hände zu Fäusten ballen	144
Handflächen nach innen abwinkeln	145
Hände auf die Wange legen	146
Wellness für Ihr Gesicht mit Lymphmassage	147
Wellness für Ihr Gesicht mit Augenlidmassage	148
Wellness für Ihr Gesicht mit Klopfmassage	149
Gesichts-Yoga/Mimik-Übungen	150
Augen-Qigong	153
Fingermassage der Ohr-Akupunkturpunkte	154
Massage am Hinterkopf und Nacken	156
Yin-Yang-Klopfmassage	157
Wirbelsäule und Organverbindungen	160
Durch achtsames Atmen die Vitalität verbessern	161

Beispielhafter Ablauf einer

Heilgymnastik-Übungsstunde	162
----------------------------------	-----

Glossar	165
---------------	-----

Stichwortverzeichnis	223
----------------------------	-----

Nachwort	231
----------------	-----