

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Teil I	
Von Waschmaschinen und Gipfeli	
Caroline Theiss	9
Unser Bewegungssystem im modernen Leben	10
Baguette oder Gipfeli?	11
Wirbelsäule und Bandscheiben	14
Balance und Ökonomie der Muskulatur	16
Freiheit für den Bauch!	18
Weiterlaufende Bewegungen im ganzen Körper	21
Teil II	
Die zehn Bewegungskapitel	
Caroline Theiss	23
Von Bewegungsviren und Bewegungsperlen	24
Anleitung für die zehn Bewegungskapitel	26
Zu den Bildern	27
Zu unseren Protagonisten	28
1. Bewegungsperlen für die aufrechte Haltung	37
2. Bewegungsperlen für Schultern und Arme	63
3. Bewegungsperlen für dynamisches Sitzen und Stehen	87
4. Bewegungsperlen für die Beinachsen	97
5. Bewegungsperlen für richtiges Bücken und Tragen	105
6. Bewegungsperlen rund ums Sitzen	119
7. Bewegungsperlen für Vitales Gehen	131
8. Bewegungsperlen im Liegen: die Dehnlage	145

9. Bewegungsperlen für mehr Beweglichkeit: die fünf Grundübungen	159
10. Bewegungsperlen, die das Leben leichter machen	173
Teil III	
Das Umsetzen guter Vorsätze	
<i>Maja Storch</i>	191
Das Unbewusste bewertet mit	194
Ihren Vorsatz mit dem Verstand in Worte fassen	204
Die Bewertung des Unbewussten einholen	207
Mit dem Unbewussten ein gutes Bild finden	212
Ein motivierendes Motto-Ziel erstellen	226
Motiviertes Planen	238
Sofort-Automatismen durch Wenn-Dann-Pläne	248
Nachlese	265
Anhang	270
Danksagung	271