

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	7
Teil I	
<b>Von Waschmaschinen und Gipfeli</b>	
<i>Caroline Theiss</i> .....	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	
<b>Die zehn Bewegungskapitel</b>	
<i>Caroline Theiss</i> .....	23
Von Bewegungsviren und Bewegungspirlen .....	24
Anleitung für die zehn Bewegungskapitel .....	26
Zu den Bildern .....	27
Zu unseren Protagonisten .....	28
1. Bewegungspirlen für die aufrechte Haltung .....	37
2. Bewegungspirlen für Schultern und Arme .....	63
3. Bewegungspirlen für dynamisches Sitzen und Stehen .....	87
4. Bewegungspirlen für die Beinachsen .....	97
5. Bewegungspirlen für richtiges Bücken und Tragen .....	105
6. Bewegungspirlen rund ums Sitzen .....	119
7. Bewegungspirlen für Vitales Gehen .....	131
8. Bewegungspirlen im Liegen: die Dehnlage .....	145

9. Bewegungssperlen für mehr Beweglichkeit:	
die fünf Grundübungen .....	159
10. Bewegungssperlen, 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