

Vorwort 7

Einleitung 11

Teil 1	1 Die wahren Ursachen von Schmerzen 21
	2 Die Kraft der Faszien 35
	3 Das fehlende Kettenglied 49
Teil 2	4 Der Weg zum Hands-off-Körpertherapeuten 61
	5 Reconnect – in Verbindung gehen 67
	6 Rebalance – Balance herstellen 83
	7 Rehydrate – die Faszien rehydrieren 103
	8 Release – Entlastung 129
	9 Die MELT-Hand- und -Fußbehandlung 139
Teil 3	10 Vorbereitung der MELT-Praxis 157
	11 Rehydrieren von Beinen und Oberkörper 181
	12 Entlastung von Nacken und unterem Rücken 217
Teil 4	13 Die MELT-Maps 231
	14 MELT als begleitende Eigenbehandlung 267
	Zusammenfassung 291
	Danksagung 293
	Literaturverzeichnis 297
	Register 301