

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