

FASZIEN – STRAFF UND GESCHMEIDIG

- 6 Mit Dehnen und Federn zu einem neuen Lebensgefühl
- 7 Etwas mehr Schwung, bitte!
- 8 Das Netzwerk, das alles zusammenhält
 - 8 Viel mehr als nur Verpackungsmaterial
 - 9 Die Struktur der Faszien
 - 9 Fest und elastisch zugleich
 - 10 Hier setzt Faszien-Yoga an
 - 11 Flutschendes Netzwerk
- 12 Endlich schmerzfrei: ein neuer Blick auf Rücken und Nacken
 - 12 Die gute Feuerwehr
 - 12 Verfilzt oder verklebt: So tut der Rücken weh
 - 13 Die filigrane Welt von Hals und Nacken
- 14 Probieren geht über Studieren
 - 14 So üben Sie mit dem Buch
 - 14 Richtig essen
 - 14 Der Film zum Buch
 - 15 Am liebsten jeden Tag?
 - 15 Hallo Achtsamkeit!

FASZIEN LIEBEN DEHNEN

- 18 Tensegrity – stabile Beweglichkeit**
- 18 Häuserarchitektur versus Körperbau
- 20 Die frontale Zuglinie**
- 20 Tief durchatmen
- 24 Die rückwärtige Zuglinie**
- 24 Weitreichende Wirkungen
- 28 Die seitliche Zuglinie**
- 28 In jeder Hinsicht sturmfest
- 33 Die spirale Zuglinie**
- 33 Drehen Sie sich mal um!
- 39 Die tiefe Frontallinie**
- 39 Überall dabei
- 43 Die frontale Armlinie**
- 43 Kampf dem Karpaltunnelsyndrom
- 47 Die rückwärtige Armlinie**
- 47 Frei wie ein Vogel
- 52 Massage-Quickies**

KLEINE HELFER

- 56 Die Rolle**
- 60 Das Nudelholz**
- 63 Der Stuhl**

FASZIENGERECHTE ERNÄHRUNG

- 70 Interview mit Stephan Müller
- 72 Faszienpflege mit der richtigen Ernährung**
- 72 Fleischesser
- 72 Vegetarier und Veganer

Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Register
- 78 Verzeichnis der Übungen
- 80 Impressum**