

Inhalt

Vorwort Eric Franklin	7	18. Den Schultergürtel mobilisieren	52
Einleitung	9	19. Die Schultern mobilisieren	56
1. Innovative Hilfsmittel	10	20. Fernöstliches Arme kreisen	58
2. Testbewegungen	14	21. Den Atemmuskel unterstützen	60
3. Kennenlernen der Materialien	16	Die Autorinnen	62
4. Den unteren Rücken schwammen	22	Via ad Equos Shop	64
5. Den unteren Rücken lösen	24	Franklin-Methode®	65
6. Den unteren Rücken bewegen	26	Wehorse	66
7. Auf dem Rücken gehen	28	Sibylle Wiemer Akademie.....	67
8. Schaukeln	30	Buchempfehlungen	68
9. Sternschaukeln	32	Danksagung	69
10. Gutes für Bauch- und Rückenmuskulatur	34		
11. Das Hüftgelenk öffnen	36		
12. Die Hüftbeuger dehnen	38		
13. Die Oberschenkel entspannen	40		
14. Die Unterschenkel entspannen	42		
15. Fußübungen	44		
16. Selbstmassage an der Bande	48		
17. Schultern und Arme entspannen	50		