

# Inhalt

Vorwort Eric Franklin .....	7	18. Den Schultergürtel mobilisieren .....	52
Einleitung .....	9	19. Die Schultern mobilisieren .....	56
1. Innovative Hilfsmittel .....	10	20. Fernöstliches Armekreisen .....	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		