

Inhalt

Heiter immer weiter 6

Die geistige Einstellung 12

Hüftwissen 14

Die Hüftpraxis

Die innere Mitte spüren 18

Das Hüftprogramm im Stehen 22

Das Hüftprogramm im Kniestehen 32

Das Hüftprogramm im Sitzen 44

Das Hüftprogramm im Liegen 52

Die drei Loslassübungen 66

Das Heilmantra 81

Gesundheitstipps 82

Dank 91