

Inhalt

Einführung 6

Raus aus den Federn: 7 Uhr 18

Den Kopf frei bekommen: 9 Uhr 32

Yogakaffee: 11 Uhr 40

Den Stress wegatmen: 13:42 Uhr 50

Gegen den Pendlerblues: 18 Uhr 64

Endlich wieder daheim: 21 Uhr 76

Nachwort 92

Quellen 94

Dank 96