

EINLEITUNG.....	9	DAS KANN DOCH NICHT SO	
<i>Strahlkraft von innen</i>	<i>9</i>	EINFACH SEIN?	50
<i>Weniger ist oft mehr</i>	<i>10</i>	<i>Umprogrammieren mit ziel- gerichtetem Denken.....</i>	<i>51</i>
<i>Welche interessanten Infor- mationen habe ich für Sie?</i>	<i>12</i>	<i>Fühlen Sie sich als Subjekt oder Objekt?</i>	<i>55</i>
 		<i>Wie ist Ihr Status quo in punkto Stress?</i>	<i>59</i>
ERNÄHRUNG UND MIKRO- NÄHRSTOFFE.....	15	<i>Von Grün über Gelb auf Rot?</i>	<i>60</i>
 		<i>Wie reagieren Sie auf Stress?</i>	<i>61</i>
WELCHEN EINFLUSS HABEN UNSERE HORMONE?	25	<i>Wie bewerten Sie Ihren Stress?</i>	<i>63</i>
<i>Ein kurzer Blick:</i>	<i>25</i>	<i>Wie managen Sie Ihren Stress?</i>	<i>66</i>
<i>Fazit</i>	<i>74</i>		
AUSFLUG IN DIE SPORT- PSYCHOLOGIE.....	31	IHR GENUSS-GESUNDHEITS- PROJEKT.....	76
<i>Warum quälen uns ein schlechtes Gewissen und ein innerer Schweine- hund?</i>	<i>32</i>	 	
<i>Unsere Erfahrungsschatzkiste</i>	<i>33</i>	DIE POSE MIT „WOW-EFFEKT“	79
EXPEDITION IN DIE STRESS- UND GEHIRNFORSCHUNG.....	37	GENUSS-ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG	84
<i>Stressreaktionen auf physischer Ebene</i>	<i>38</i>	<i>Die Progressive Relaxation nach Jacobson</i>	<i>85</i>
<i>Wie regeneriert unser Gehirn nach Stress?</i>	<i>42</i>	<i>Klopfen</i>	<i>88</i>
<i>Herzratenvariabilität – HRV</i>	<i>43</i>	<i>Augenturnen.....</i>	<i>88</i>
<i>Beißen Sie sich manchmal fest?</i>	<i>44</i>	<i>Butterfly-Technik</i>	<i>90</i>
<i>Was haben ausgefranste Schnür- senkel mit Stress zu tun?</i>	<i>45</i>	<i>HRV-Poweratmung</i>	<i>90</i>
<i>Welche Rolle spielen dabei unsere Gedanken und Gefühle?</i>	<i>46</i>	<i>Meine Lieblingsübung aus der Polarity-Körpertherapie.....</i>	<i>91</i>
		<i>Übung zum Genießen</i>	<i>92</i>
		<i>Die „Was-ist-gut-gelaufen“- Übung</i>	<i>93</i>
		<i>Die Dankbarkeitsübung</i>	<i>94</i>
		<i>Gedanken loslassen und Achtsamkeit üben</i>	<i>94</i>

FASZIEN –	
EINE FASZINIERENDE	
ENTDECKUNG?.....96	
<i>Oder: das Netz, das uns zusammen-hält, uns bewegen lässt und doch so viel mehr kann.96</i>	
<i>Warum möchte ich Sie für dieses Thema begeistern?97</i>	
<i>Sie wollen es genauer wissen?</i>	
<i>Ein Exkurs: Das Bindegewebe ...100</i>	
<i>Kurze Spritztour in die Zell-biologie des Bindegewebes103</i>	
<i>Welchen Einfluss hat das auf unsere Bewegung?106</i>	
VERFILZT UND VERKLEBT!.....109	
<i>Bewegungseinschränkungen und Schmerzen109</i>	
<i>Ein Statement zu Faszienrollen.....115</i>	
<i>Was sagt die Wissenschaft zum Rollen?117</i>	
SITZEN –	
DAS NEUE RAUCHEN?121	
<i>Von schlechter, einseitiger Körper-haltung und ungenutzten Gelenk-winkeln.....121</i>	
<i>Riskieren Sie Kopf und Kragen? Ihre Körperhaltung am Computer und bei der Smartphone-Nutzung123</i>	
KRAFTVOLLER KÖRPER125	
<i>Was macht die Genuss-Sportübungen so erfolgreich?127</i>	
EINE KURZE ZUSAMMEN-FASSUNG255	
Literaturnachweis und Literatur-empfehlungen auf der Freya-Website zum Downloaden	