

Vorwort	10
Einführung	13
Teil 1 Willkommen im Körper	17
Kapitel 1 Steh auf – Haltung und Persönlichkeit	18
Kapitel 2 Starrheit bricht – Spiel ist die Rettung	37
Kapitel 3 Das Handwerkszeug zur Ausrichtung des Körpers	48
Teil 2 Fünf Alltagsbewegungen für mehr Ausrichtung	63
Kapitel 4 Bodensitzen – Das Fundament der Selbstfürsorge	64
Kapitel 5 Nasenatmen – Turbo für den Körper	82
Kapitel 6 Hüftbeugung – Die richtige Hebelwirkung	95
Kapitel 7 Hängen – Die Kraft der Dekompression	112
Kapitel 8 Gehen – Körper und Geist in Gang bringen	122
Teil 3 Wie die Umwelt Geist und Körper formt	139
Kapitel 9 Kleidung – Wo drückt der Schuh?	140
Kapitel 10 Die optimale Einrichtung für gesunde Ausrichtung	149

Kapitel 11	Das bewegungsgerechte Büro	157
Kapitel 12	Heilsame Bewegungen für unterwegs	167
Kapitel 13	Ausgerichtet in den Tag	181
Kapitel 14	Ausgerichtet in den Abend – die Superkräfte des Schlafes wecken	191

Teil 4 Bewegung für die Sinne 207

Kapitel 15	Sichtweite – auch die Augen brauchen Bewegung	208
Kapitel 16	Die eigene Stimme finden – wie Klang uns bewegt	224
Kapitel 17	Bitte nicht berühren!	239
Kapitel 18	Achtsamkeit – die innere Haltung	247

Schlussbemerkung	261
Dank	264
Über den Autor	265
Quellenverzeichnis	267
Register	283