

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Der Sonnengruß | 4 |
| <i>Kapitel 1:</i> Rückenwehwehchen | 10 |
| <i>Kapitel 2:</i> Nacken- und Schulterwehwehchen | 28 |
| <i>Kapitel 3:</i> Kopfwehwehchen | 45 |
| <i>Kapitel 4:</i> Gelenkwehwehchen | 52 |
| <i>Kapitel 5:</i> Bauchwehwehchen | 63 |
| <i>Kapitel 6:</i> Müdigkeitswehwehchen | 75 |
| <i>Kapitel 7:</i> Stresswehwehchen | 84 |
| Über die Autorin | 96 |