

# Inhaltsverzeichnis

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