

Gesicht – Ihre Identität	8	Beine – das Traumpaar!	29
Konturen statt Doppelkinn	10	Beine bis zum Himmel	30
Übung: Aufblühen mit Charisma	12	Übung: Der Raubkatzenstand	32
Im Alltag	14	Im Alltag	
– Zähneputzen: Das 3-Minuten-Lifting	14	– Sitzen: Adrett außenrotiert	34
– Kämmen: Mit Haut und Haar schön	15	– Stehen: High Noon	34
– Lippenstift: Nie mehr verbissen	15	– Gehen: Der Gang der Diva	34
Tipps & Tricks	16	Tipps & Tricks	36
Hals & Nacken – der Engpass	19	Gut zu Fuß – Schatzsuche	39
Bitte wenden – aber richtig!	20	Ein Hoch auf die Füße!	40
Übung: Die Inspiration	22	Übung: Gewölbebauer	42
Im Alltag		Im Alltag	
– Telefonieren: Training mit Handy	24	– Schuhe anziehen: Von der Muse geküsst	44
– Autofahren: Mit doppelter Rücksicht	25	– Warten: Willkommen im Training	44
– Trinken: Zum Wohl für Bandscheiben	25	– Barfuß: Sinnlichkeit bis in die Zehenspitzen	45
Tipps & Tricks	26	Tipps & Tricks	46

Wirbelsäule – das Programm!	49	Apropos Po – so weiblich	69
Rote Karte für Buckel & Co!	50	Lust statt Frust	70
Übung: Wahre Größe	52	Übung: Entdeckt und erweckt	72
Im Alltag		Im Alltag	
– Bürostuhl: Der aktive Arbeitsplatz	54	– Arbeitsplatz: Der diskrete Büroflirt	74
– Auto: Im Rückwärtsgang vorwärts	55	– Treppe: Elastisch mit BB-Power	74
– Bett: Biegsame Kuschelintelligenz	55	– Toilette: Lustvoll statt verkniffen	75
Tipps & Tricks	56	Tipps & Tricks	76
.			
Brust & Bauch – die Ich-Form	59	Schultern & Arme – Handeln	79
Mehr Busen, weniger Bauch? So geht's!	60	Schulterpolster ade!	80
Übung: Lassen Sie's fließen	62	Übung: Erwecke den Drachen	82
Im Alltag		Im Alltag	
– Oase: Sein statt Schein	64	– Die Hand und nicht die Schulter	84
– Im Pulk: Identität und Ruhe bewahren	65	– Wie Tarzan durchs Leben hängeln	84
– Stresssituation: Überwältigend überzeugend	65	– Weck den Buddha in dir	85
Tipps & Tricks	66	Tipps & Tricks	86

Gehen – kommen Sie weiter	109
Stop and Go	110
Übung: Der Multitasker	112
Im Alltag	
– Catwalk: Look@yourself!	114
– High-Heels: Celebrate yourself!	114
– Launelaufen: Be yourself!	115
Tipps & Tricks	116
Sitzen – von Kopf bis Fuß	119
Die Abwechslung macht's	120
Übung: Office-Table-Dance	122
Im Alltag	
– Büro: 1001 Bewegungsmöglichkeiten	124
– Auto: Das Activitycenter für höchste Konzentration	125
– Feierabend: Nur nicht zu brav	125
Tipps & Tricks	126
Hände – sensible Präzision	89
Hand aufs Herz	90
Übung: Die Handwelle	92
Im Alltag	
– Computer: Hier tanzt die Maus	94
– Essen: Trainieren mit Manieren	94
– Trinken: Zum Wohl des Handgelenks	95
Tipps & Tricks	96
Liegen – die Entspannung	129
Damit liegen Sie richtig!	130
Übung: In Schlaf versinken	132
Im Alltag	
– Entspannen: Progressive Muskelrelaxation	134
– Cooldown: Gegen das Grillhähnchen	134
– Shopping: Prinzessin auf der Erbse	135
Tipps & Tricks	136
Stehen – die Königin in dir!	99
Fels in der Brandung statt Fähnchen im Wind	100
Übung: Wechselstand	102
Im Alltag	
– Fahrstuhl: Das erhebende Elevator-Gefühl	104
– ÖV: Zug um Zug erhabener	104
– Stehberuf: Aktiv stehen mit Know-how	105
Tipps & Tricks	106
Übersicht	138
Register	140