

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
Rote Karte für Buckel & Co!	50
Übung: Wahre Größe	52
Im Alltag	
– Bürostuhl: Der aktive Arbeitsplatz	54
– Auto: Im Rückwärtsgang vorwärts	55
– Bett: Biegsame Kuschelintelligenz	55
Tipps & Tricks	56

Brust & Bauch – die Ich-Form	59
Mehr Busen, weniger Bauch? So geht's!	60
Übung: Lassen Sie's fließen	62
Im Alltag	
– Oase: Sein statt Schein	64
– Im Pulk: Identität und Ruhe bewahren	65
– Stresssituation: Überwältigend überzeugend	65
Tipps & Tricks	66

Apropos Po – so weiblich	69
Lust statt Frust	70
Übung: Entdeckt und erweckt	72
Im Alltag	
– Arbeitsplatz: Der diskrete Büroflirt	74
– Treppe: Elastisch mit BB-Power	74
– Toilette: Lustvoll statt verkniffen	75
Tipps & Tricks	76

Schultern & Arme – Handeln	79
Schulterpolster ade!	80
Übung: Erwecke den Drachen	82
Im Alltag	
– Die Hand und nicht die Schulter	84
– Wie Tarzan durchs Leben hangeln	84
– Weck den Buddha in dir	85
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	Liegen – die Entspannung	129
Hand aufs Herz	90	Damit liegen Sie richtig!	130
Übung: Die Handwelle	92	Übung: In Schlaf versinken	132
Im Alltag		Im Alltag	
– Computer: Hier tanzt die Maus	94	– Entspannen: Progressive Muskelrelaxation	134
– Essen: Trainieren mit Manieren	94	– Cooldown: Gegen das Grillhähnchen	134
– Trinken: Zum Wohl des Handgelenks	95	– Shopping: Prinzessin auf der Erbse	135
Tipps & Tricks	96	Tipps & Tricks	136
 Stehen – die Königin in dir!	99	 Übersicht	138
Fels in der Brandung statt Fähnchen im Wind	100	Register	140
Übung: Wechselstand	102		
Im Alltag			
– Fahrstuhl: Das erhebende Elevator-Gefühl	104		
– ÖV: Zug um Zug erhabener	104		
– Stehveruf: Aktiv stehen mit Know-how	105		
Tipps & Tricks	106		