

Inhaltsverzeichnis

Downloadinfos 2

Einleitung 3

Was willst du erreichen? 4

Wie funktioniert das? 5

Wie kannst du dich belohnen? 6

Test: Brauchst du dieses Buch? 7

Test: Wie faul bist du wirklich? 8

Fit im Liegen und Sitzen 11

Fit nebenbei ... drinnen 46

Fit in 5 Minuten 50

Fit an der frischen Luft 62

Fit nebenbei ... draußen 75

Relaaaaaaax 79

Meditiere dich glücklich

(Audiomeditationen) 92

Nachweise 96