

INHALT

VORWORT	7
THEORIE	8
MEINE GESCHICHTE	10
WER RASTET, DER ROSTET	14
BEWEGUNG FÜR ZWISCHENDURCH	22
MOTIVATION	26
WIE FIT BIST DU WIRKLICH?	30
PRAXIS	38
ÜBUNGEN JEDERZEIT	41
EXKURS – NACKEN	50
ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE	59
EXKURS – RÜCKEN	66
ÜBUNGEN FÜR'S BÜRO	79
EXKURS – HALTUNG	86
DEHNUNG	105
ACHTSAMKEIT UND ATMUNG	123
EXKURS – ENTSPANNUNG	128
ACHTSAMKEITSRITUALE IM ALLTAG	130
SPONSOREN	136
DANK	138
REGISTER	140
IMPRESSUM	144