

- 4 VORWORT**
- 7 RÜCKENSCHMERZEN – DIE URSACHE GANZHEITLICH BEHANDELN**
- 8 Mein ganzheitlicher Ansatz**
- 11 Unsere Wirbelsäule: starkes Rückgrat und flexibles Körperzentrum**
- 12 Der Gebrauch bestimmt die Form**
- 16 Der Aufbau unserer Wirbelsäule**
- 27 Die Atmung: unser Antrieb, unsere Lebensenergie**
- 28 Die Füße, unser Fundament**
- 32 Wie gut stehen Sie auf Ihren Füßen?**
- 34 Wunderwerk Faszien**
- 35 Den Körper im Ganzen denken**
- 38 Störfaktor Narben**
- 39 Tun Sie etwas für Ihre Faszien!**
- 41 Faszi(e)nation Yoga**
- 43 Was unsere Organe mit dem Rücken zu tun haben**
- 45 Ist Ihr Darm „charmant“ genug?**
- 48 Es darf auch mal weniger sein: Fasten**
- 52 Darmintelligenz und Stress**
- 55 So sieht eine darmgesunde Ernährung aus**
- 62 Das vegetative Nervensystem**
- 64 Unsere psychische Gesundheit**

69	DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR IHREN RÜCKEN
71	Atemschulung
76	Lockerung der Wirbelsäule
82	Kräftigung des Rumpfes
86	Die Wahrnehmung auf die Füße lenken
96	Das Faszien-System
96	Sanfte Übungen für die Akutphase
108	Übungen für morgens und abends
117	Übungen für zwischendurch
120	Übungen aus dem Yoga
121	Aktivierung von Wahrnehmung, Balance und Tiefenmuskulatur
125	Zwischenübungen zur Lockerung
136	Übungen für die Organe und das Herz-Kreislauf-System
140	ZU GUTER LETZT: ENTSCHLEUNIGEN SIE MAL WIEDER