

MOND
Buch

für Fitness,

Seite 8 > 33

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER DEN MOND WISSEN WOLLTEN »WIE DIE VIER MONDPHASEN UND DER STAND DER
TIERKREISZEICHEN UNSEREN KÖRPER BEEINFLUSSEN

Seite 34 > 97

SICH SAMMELN UND REINIGEN BEI NEUMOND • MUSKELN AUFBAUEN UND STÄRKEN BEI ZUNEHMENDEM MOND
ENTSPANNEN UND DEHNEN BEI VOLLMOND • FETT VERBRENNEN BEI ABNEHMENDEM MOND

Seite 98 > 141

TIEFENREINIGUNG DER HAUT BEI NEUMOND • VERWÖHNEN VON KOPF BIS FUSS BEI ZUNEHMENDEM MOND •
NÄHRENDE MASSAGEN BEI VOLLMOND • ANTI-CELLULITE-BEHANDLUNG BEI ABNEHMENDEM MOND

Seite 142 > 185

FASTEN BEI NEUMOND • »FETT-TAGE« UMGEHEN BEI ZUNEHMENDEM MOND • QUALITÄT STATT QUANTITÄT BEI
VOLLMOND • NATÜRLICH ENTSCHLACKEN BEI ABNEHMENDEM MOND

Neumond

Zunehmender Mond

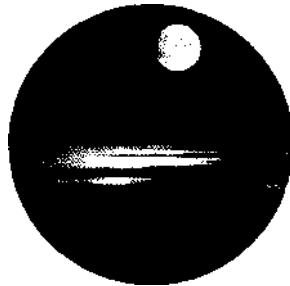
Vollmond

Abnehmender Mond



Fitness

Die Mondphasen und wie sie wirken	12
Die Tierkreiszeichen und wie sie wirken	17
Der auf- und absteigende Mond	25
MOIDfCALENDEi 2000 BIS 2002	26



FIT MIT DEM MOND	36
FITNESSTRaining BEI NEUMOND	38
Klarheit und Reinigung durch Yoga	38
Der Sonnengruß: 12 Schritte in den Tag	42
Muskelstärkende Asanas	46
Dynamische Dehnungen	54
FITNESSTRaining BEI ZUNEHMENDEM MOND	60
Muskeltraining zur Stärkung	60
Problemzonentraining für Brust, Arme & Schultern	62
Problemzonentraining für Bauch, Taille & Rücken	66
Problemzonentraining für Po & Beine	68
FITNESSTRaining BEI VOLLMOND	70
Stretching zur Entspannung	70
Sanfte Dehnungen für Brust, Arme & Schultern	72
Sanfte Dehnungen für Bauch, Taille & Rücken	74
Sanfte Dehnungen für Po & Beine	76
FITNESSTRaining BEI ABNEHMENDEM MOND	80
Schweißtreibendes zur Entschlackung	80
Seilspringen, das ultimative Workout	82
Boxen & Schwitzen	85
Das Step Training	91



Reinigung für Körper, Gesicht & Seele	106	Zeit für einen Fastentag	148
Reflexzonenmassage für Hände & Füße	107	Frische Säfte: Schönheit aus dem Glas	149
Gesichtsdampfbäder & Peelings	113	Trinkmolke für Ihr Wohlbefinden	152
	116	Kräutertees-Gesundheit pur	154
Baden in Milch & Rosen	116		156
Masken & mehr für Ihr Gesicht	123	Gemüse, Suppen & Salate: Das Power Trio	156
SCHÖNHEITSPFLEGE BEI VOLLMOND	126	Knacken Sie Ihr Gemüse	157
Nähren, Massieren & Cremen	126	Raffinierte Salate	160
Körpermassage: In Ölen aalen	127	Löffel für Löffel Suppengenuß	163
	129		166
	132	Menüs für romantische Stunden	166
Das Intensivprogramm gegen Cellulite	132	Rustikales aus der Toskana	168
Belebende Gesichtsmasken	138	Würziges aus Asien	170
	140	Vegetarisches aus Kalifornien	172
			176
		Entschlacken durch Kohlenhydrate	176
		Ran an die Kartoffeln	177
		Reis in Hülle und Fülle	180
		Nudeln machen glücklich	183
Adressen	186		
Bücher	186		
Register	187		
Impressum	192		