

Julie Friedeberger

Locker auf dem Hocker

60 unkomplizierte Dehn-, Atem- und Augenübungen, die sich leicht und mit sofort spürbarem Erfolg an jedem Arbeitsplatz ausführen lassen.



Scherz

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
KAPITEL 1	
Sitzen	20
KAPITEL 2	
Übungen im Sitzen für Schultern, Hals und obere Rückenpartie	32
KAPITEL 3	
Weitere Sitzübungen für die Wirbelsäule	56
KAPITEL 4	
Noch mehr Sitzübungen für Arme, Beine, Hüften, Augen	71
KAPITEL 5	
Atmen	93
KAPITEL 6	
Übungen im Stehen	102

KAPITEL 7	
Anfang, Mitte und Ende des Arbeitstages	139
KAPITEL 8	
Wie Sie dieses Buch tagsüber einsetzen können	153
KAPITEL 9	
Erweiterung Ihrer Kenntnisse	167
Yoga-Kurse	167
Training zu Hause	169
Literaturhinweise	175