

Dr.

Schwungvoll durch den Tag

100 einfache Übungen

Beweglichkeit steigern,
Spannungen ausgleichen,
Atmung harmonisieren.

Zu mehr Lebensfreude und Spannkraft
auf natürliche Weise.



A 078722

Inhalt

Ein Wort zuvor 7

Gesund durch Bewegen und Entspannen 9

Die Lebensfunktionen von Körper
und Seele unterstützen 9

Gesundheitstraining für jedes Alter 10

Ein Bewegungsprogramm ohne viel Zeitaufwand 11

So ist das Bewegungsprogramm aufgebaut 11

Spielräume der Beweglichkeit 15

Wie Sie üben 15

Wo und wann Sie üben 16

Erste Übungsstufe: Mit Spaß bewegen 17

Beim Aufstehen 18

Im Badezimmer 19

Beim Gehen 20

Beim Stehen 22

Beim Sitzen – das Büroprogramm 24

An Möbeln und Wänden 27

Auf dem Boden 28

Beim Zubettgehen 31

Zweite Übungsstufe: Den Körper wahrnehmen – einspüren 32

Beim Aufstehen 33

Im Badezimmer 35

Beim Gehen 36

Beim Stehen 37