

DANIELA BIEDERMANN

# TONI MATHIS

Der Mut  
zur Veränderung

MIT EINEM VORWORT VON  
DR. RUEDIGER DAHLKE

VORWORT

11

[INHALT

PROLOG

15

BIOGRAFIE

19

IMPRESSIONEN

39

EINSTIMMUNG

71

ATMUNG

77

WASSER

85

ERNAHRUNG

93

AUSSCHEIDUNG

109

BEWEGUNG

113

FITNESSWOCHE

129

SCHLAF

141

ZUWENDUNG

151

EINDRÜCKE UND  
AUSSAGEN

157

158 Alexander Würz

160 Reinhard Divis

162 Bernd Schneider

164 Christian Schenk

167 Bruno Spengler

168 Christina Surer

170 'Furioso' Roland Ott

172 Heinz Kinigadner

174 Marque

177 Wolfgang Cutberiet