
Inhalt

1	Einführung	1
2	Was ist ein KYPHO? – Orthopädische Grundlagen	9
3	Was ist das Entwicklungsziel? – Das gesunde Gegenstück zum KYPHO	21
4	Der Mensch ist, was er isst	25
5	KYPHO-Haltung und Lebensgefühl	35
6	Dehnungsübungen	51
7	Kräftigungsübungen ohne Geräte	71
8	Kräftigungsübungen mit Geräten	85
9	Die Atmung des KYPHO und ihre Veränderung	103
10	Stimme und Resonanz des KYPHO	109
11	Gewohnheiten durchbrechen und neue Gewohnheiten stabilisieren	111
12	Kurstunden-Plan	123
13	Ausblick	129
14	Wissenswertes für den KYPHO®-Trainer	133

■ Literatur	151
■ Adressen	155
■ Informationen zum KYPHO®-Ausbildungsprogramm . . .	157
■ Schlusswort	159