

look@yourself



Liebe Leserinnen und Leser	6	Das Becken	56
look@yourself – work@yourself	7	12 Beckenaufrichtung	57
Der clevere Umgang mit sich selbst	7	13 Beckengeradstand	61
Der clevere Umgang mit diesem Buch	8	Das Kreuz	64
look@yourself von Kopf bis Fuß	10	14 Kreuzentspannung	65
Der Kopf	12	15 Katzenbuckel	69
1 Kopfaufrichtung	13	Die Beine	72
2 Kopfdrehung	17	16 Beinachsen	73
3 Mimik	21	Die Füße	76
Der Nacken	24	17 Fußachsen	77
4 Nackenlänge	25	18 Fersenstand	81
5 Nackenlagerung	29	19 Fußgewölbe	85
Die Schulter	32	Das Sitzen	88
6 Schulterentspannung	33	20 Aktivsitz	89
7 Schulteröffnung	37	21 Drehsitz	93
Der Arm	40	Das Stehen	96
8 Armbeuge	41	22 Stand-Profil	97
9 Armstütze	45	23 Stand-Symmetrie	101
Die Hand	48	Die Dynamik	104
10 Gewölbeaufbau	49	24 Läuferdynamik	105
Der Brustkorb	52	Extra: Welche Übungen Ihnen helfen	108
11 Brustkorb-Integration	53		

work@yourself



**work@yourself zuhause,
am Arbeitsplatz und unterwegs** 110

Schmerzfrei dank Übungen,
die keine sind 112

Bewegung zwischen
Naturgesetz und Bewusstsein 113

Zuhause 115

Kopftrockner 116

Zähneputzer 117

Abwischer 118

Teddybär 119

Flaschenspüler 120

Tänzer 121

Fechter 122

Schuhbinder 123

Am Arbeitsplatz 124

Unwissender 125

Sitzriese 126

Aufsteher 127

Begrüßer 128

Telefonierer 129

Maus 130

Klavierspieler 131

Flaschentrinker 132

Unterwegs 133

Surfer 134

Fahrstuhl 135

Taschenträger 136

Absteiger 137

SMS 138

Hochzieher 139

Rückspiegel 140

Einparker 141

Anhang 142

Sachwortregister 142

look@yourself – upgrade your body 143