

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Übungen für 30 Tage

Teil II: Erweiterung des Übungsprogramms, darin:

Eigene Massage zur besseren Durchblutung verspannter Muskulatur

Kurzprogramm im Sitzen für den Vormittag - Erleichterung bei langem Sitzen

Kurzprogramm im Sitzen für den Nachmittag - Erleichterung bei langem Sitzen

Atemübungen

Übungen zur Entspannung der Kiefer- und Kaumuskulatur