

Stichwortverzeichnis

A

Ausfallschritt 64

B

Baum 94

Berghaltung 44

Bewusstes Laufen 66

Blitz 60

Brett 78

D

Diamant heben 56

F

Fersensitz 86

Fußaußenkantenstand 50

Fußrückenstand mit
Beinwechsel 48

G

Großzehen-Isolation 54

H

Halbe Vorbeuge 74

Hand-Zeh-Balance 90

Herabschauender Hund 80

Heraufschauender Hund 82

Hocke 100

Hüftöffner in Balance 92

K

Klavier in Berghaltung 88

Krieger I 68

Krieger II 70

Krieger III 72

M

Mönch 98

P

Plantarrolle mit Faszienball 58

S

Schneidersitz 106

Seitliche Beindehnung 76

Sitzende Vorbeuge 104

Stocksitz 102

T

Tänzer 96

V

Vorbeuge 62

Z

Zehenfächer 52

Zehensitz 84

Zehenstand 46

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook

www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook

www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram

www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren

www.pinterest.com/triasverlag