



Gesicht – Ihre Identität	8
Konturen statt Doppelkinn	10
Übung: Aufblühen mit Charisma	12
Im Alltag	14
– Zähneputzen: Das 3-Minuten-Lifting	14
– Kämmen: Mit Haut und Haar schön	15
– Lippenstift: Nie mehr verbissen	15
Tipps & Tricks	16

Hals & Nacken – der Engpass	19
Bitte wenden – aber richtig!	20
Übung: Die Inspiration	22
Im Alltag	
– Telefonieren: Training mit Handy	24
– Autofahren: Mit doppelter Rücksicht	25
– Trinken: Zum Wohl für Bandscheiben	25
Tipps & Tricks	26

Beine – das Traumpaar!	29
Beine bis zum Himmel	30
Übung: Der Raubkatzenstand	32
Im Alltag	
– Sitzen: Adrett außenrotiert	34
– Stehen: High Noon	34
– Gehen: Der Gang der Diva	34
Tipps & Tricks	36

Gut zu Fuß – Schatzsuche	39
Ein Hoch auf die Füße!	40
Übung: Gewölbebauer	42
Im Alltag	
– Schuhe anziehen: Von der Muse geküsst	44
– Warten: Willkommen im Training	44
– Barfuß: Sinnlichkeit bis in die Zehenspitzen	45
Tipps & Tricks	46



Wirbelsäule – das Programm!

	49
Rote Karte für Buckel & Co!	50
Übung: Wahre Größe	52
Im Alltag	
– Bürostuhl: Der aktive Arbeitsplatz	54
– Auto: Im Rückwärtsgang vorwärts	55
– Bett: Biegsame Kuschelintelligenz	55
Tipps & Tricks	56

Brust & Bauch – die Ich-Form

	59
Mehr Busen, weniger Bauch? So geht's!	60
Übung: Lassen Sie's fließen	62
Im Alltag	
– Oase: Sein statt Schein	64
– Im Pulk: Identität und Ruhe bewahren	65
– Stresssituation: Überwältigend überzeugend	65
Tipps & Tricks	66

Apropos Po – so weiblich

	69
Lust statt Frust	70
Übung: Entdeckt und erweckt	72
Im Alltag	
– Arbeitsplatz: Der diskrete Büroflirt	74
– Treppe: Elastisch mit BB-Power	74
– Toilette: Lustvoll statt verkniffen	75
Tipps & Tricks	76

Schultern & Arme – Handeln

	79
Schulterpolster ade!	80
Übung: Erwecke den Drachen	82
Im Alltag	
– Die Hand und nicht die Schulter	84
– Wie Tarzan durchs Leben hangeln	84
– Weck den Buddha in dir	85
Tipps & Tricks	86



Hände – sensible Präzision	89
Hand aufs Herz	90
Übung: Die Handwelle	92
Im Alltag	
– Computer: Hier tanzt die Maus	94
– Essen: Trainieren mit Manieren	94
– Trinken: Zum Wohl des Handgelenks	95
Tipps & Tricks	96
Stehen – die Königin in dir!	99
Fels in der Brandung statt Fähnchen im Wind	100
Übung: Wechselstand	102
Im Alltag	
– Fahrstuhl: Das erhebende Elevator-Gefühl	104
– ÖV: Zug um Zug erhabener	104
– Stehveruf: Aktiv stehen mit Know-how	105
Tipps & Tricks	106

Gehen – kommen Sie weiter	109
Stop and Go	110
Übung: Der Multitasker	112
Im Alltag	
– Catwalk: Look@yourself!	114
– High-Heels: Celebrate yourself!	114
– Launelaufen: Be yourself!	115
Tipps & Tricks	116

Sitzen – von Kopf bis Fuß	119
Die Abwechslung macht's	120
Übung: Office-Table-Dance	122
Im Alltag	
– Büro: 1001 Bewegungsmöglichkeiten	124
– Auto: Das Activitycenter für höchste Konzentration	125
– Feierabend: Nur nicht zu brav	125
Tipps & Tricks	126

Liegen – die Entspannung	129
Damit liegen Sie richtig!	130
Übung: In Schlaf versinken	132
Im Alltag	
– Entspannen: Progressive Muskelrelaxation	134
– Cooldown: Gegen das Grillhähnchen	134
– Shopping: Prinzessin auf der Erbse	135
Tipps & Tricks	136

Übersicht	138
Register	140