

Inhalt

Was Nacken und Schultern uns sagen 7

Die Basis des Übungsprogramms 10

Das Programm im Überblick 13

Das Nackenprogramm 14

Das Schulterprogramm 27

Ergänzende Übungen 39

Gehen, stehen, sitzen 39

Spiegeldiagnose 42

Wahrnehmungsübung 42

Atem und Bewegung 45

Schultertest 50

Vertieftes Atmen 53

Gleichgewichtsübung 56

Das Heilmantra 60

Die Autorin 63