

INHALT

Vorwort	6
Jetzt geht's los	7
Vorbereitung für Woche 1	11

WOCHE 1

TIPP 1: Gut gewickelt	14
TIPP 2: Kreative Wartepause	16
TIPP 3: Freie-Bahn-Shot	18
TIPP 4: Kluge Entscheidungen treffen	20
TIPP 5: Let's dance!	22
TIPP 6: Jeden Tag eine gute Tat	24
TIPP 7: Zeigt her eure Hände ...	26
Ankertag	28
Vorbereitung für Woche 2	33

WOCHE 2

TIPP 1: Ölwechsel	36
TIPP 2: Gedanken auf Schiffchen setzen	38
TIPP 3: Goldene Milch	40
TIPP 4: Nachhaltig leben	42
TIPP 5: Die dynamischen Drei	44
TIPP 6: Gemeinsam gehen	46
TIPP 7: Facelifting-Yoga	48
Ankertag	50
Vorbereitung für Woche 3	55

WOCHE 3

TIPP 1: Barfußgehen	58
TIPP 2: Ein Nickerchen in Ehren	60
TIPP 3: Langsam essen	62
TIPP 4: Mir geht es gut, danke!	64
TIPP 5: Seilspringen ohne Seil	66
TIPP 6: Und tschüss, Energieräuber!	68
TIPP 7: Kleopatrabad	70
Ankertag	72
Vorbereitung für Woche 4	77

WOCHE 4

TIPP1: Klassikradio	80
TIPP 2: Zen-Gehen	82
TIPP 3: Im-Nullkommanix-Brot	84
TIPP 4: Alles muss raus!	86
TIPP 5: Rücken-Qigong	88
TIPP 6: Wo bist du? Ich bin hier!	90
TIPP 7: Traumhaarbürstenstriche	92
Ankertag	94
Vorbereitung für Woche 5	99

WOCHE 5

TIPP 1: Einfach mal abschalten	102
TIPP 2: Ärger einfach wegatmen	104
TIPP 3: Jungbrunnen-Müsli	106
TIPP 4: Der innere Kompass	108
TIPP 5: Schwingen und Dehnen	110
TIPP 6: Ein Rosenberg für alle	112
TIPP 7: Strahlehaut-Peeling	114
Ankertag	116
Vorbereitung für Woche 6	121

WOCHE 6

TIPP 1: Tasse Kaffee der Natur	124
TIPP 2: Sing deinen Song	126
TIPP 3: Veganes Experiment	128
TIPP 4: Wunderfrage	130
TIPP 5: Bauch-weg-Yoga	132
TIPP 6: Nein sagen	134
TIPP 7: Fuß-Spa mit Lavendel	136
Ankertag	138
Vorbereitung für Woche 7	143

WOCHE 7

TIPP 1: Sehkraftverstärker	146
TIPP 2: Ab in den Wald!	148
TIPP 3: Intervallfasten	150
TIPP 4: Stoisch geht's besser	152
TIPP 5: Schritte sammeln	154
TIPP 6: Zwiegespräche	156
TIPP 7: Seelendoping	158
Ankertag	160
Zum Schluss	165
Zum Weiterlesen	166
Bücher von Franziska Rubin	174
Über die Autorinnen	176