



Wege Zur Natürlichen Kraft

Einführung

<u>Teil 1: Grundlagen</u>	12
Kapitel 1: Die Muskeln	17
Kapitel 2: Die Wirbelsäule	24
Kapitel 3: Die Atmung	33
Kapitel 4: Stehen, Sitzen und Gehen	38
Kapitel 5: Bewusste Entscheidungen	50
<u>Teil 2: Energie</u>	53
Kapitel 1: Aufbau und Verwendung	57
Kapitel 2: Emotionen	64
Kapitel 3: Verbindung zum inneren Wissen	71
<u>Teil 3: Die Kraft des Bewusstseins</u>	78
Kapitel 1: Vorteile für Firmen	82
Kapitel 2: Selbstvertrauen	86
Kapitel 3: Leichtes Leben	89