

Füßen oder der Rotationsbewegung der Schultern zu tun. Anstatt, wie meist üblich, das Problem ausschließlich in den Knien zu suchen, ist es eine absolute Notwendigkeit, den gesamten Bewegungsablauf des Skeletts eingehend zu analysieren, um eine effiziente Hilfestellung anbieten zu können.



Wenn wir wieder spüren lernen und verstehen, was richtiges Laufen bedeutet, werden Beschwerden verhindert bzw. bereits vorhandene verschwinden wieder. Wenn du dir darüber klar wirst, dass du mehr bist als nur ein kaputtes Knie, ein Bandscheibenvorfall oder ein anderer Körperteil, der nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert, hast du den ersten großen Schritt in ein leichtes, bewegtes und

erfülltes Leben schon geschafft.

Für mich bist du ein Mensch, der spüren kann und der daher auch die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu verbessern. Wenn du dir Zeit gönnst und dieses Programm mit Spaß und Interesse durchspielst, wirst du, wie so viele andere Menschen vor dir, eine neue, ungeahnte Lebensfreude und Vitalität gewinnen. Du wirst überrascht sein, welche immensen Möglichkeiten du selbst erschließen kannst, die vorher für dich unvorstellbar waren.

Das viel zitierte Sprichwort „Bleib wie du bist“ gilt in diesem Programm nicht! Es ist veraltet und hat ausgedient in unserer zu mehr Bewusstheit drängenden Zeit. Vielmehr raten wir dir:

Suche ständig die Veränderung, entwickle dich wie eine Puppe zu einem

wunderschönen Schmetterling, bleib in Bewegung, lerne und schöpfe aus dem unermesslichen Reichtum, den dir die Natur in Form von Körper, Geist und Seele mitgegeben hat!

Welche Vielfalt du persönlich für dein Leben aus diesem Buch nimmst, liegt nur in deinen Händen. Eines können wir dir aber versichern: Du wirst danach nicht mehr auf dieselbe Art wie jetzt laufen, gehen oder dich bewegen. Du wirst bewusster mit dir umgehen und immer mehr wahrnehmen, wie du läufst und auch wie du lebst.

Wim und Moana LUIJPERS

Joana & Wim Luyfers



