

gesamten Organismus. Der Muskel kann mehr, als Sie auch nur ahnen ... Er schenkt Ihnen Selbstbewusstsein, Entspannung, Fröhlichkeit.

Kümmern Sie sich einfach um das größte und geheimnisvollste Organ Ihres Körpers. Den Muskel. Der Glückshormone produziert. Der Antriebshormone freisetzt. Der Ihr Immunsystem überhaupt erst funktionieren lässt. Ihr lästiges Fett so ganz nebenbei auffrisst. Sie schlanker macht. Ihr Bindegewebe strafft. Ihre Jugendhormone stimuliert. Sie schöner macht. Kümmern Sie sich um Ihren Muskel, täglich, öfter, das Organ, das Sie wohligh »Aah!« sagen und lächeln lässt.

Und das Beste daran: Nur sieben Übungen täglich machen Ihnen einen idealen Körper – so wie Sie ihn schon einmal hatten: als Kind. Ganz nebenbei. Und Sie wissen ja, wie Kinder sind: Sie wollen immer »mehr«.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!
Herzlichst Ihr

U. Struns

Bild 3



energie kann man machen – jetzt

Füße auseinander, breitbeinig hinstellen, auf die **Zehenspitzen** gehen. **Arme** seitwärts nach oben führen, ein Stück über Schulterhöhe. Strecken Sie sich aus der **Wirbelsäule** heraus, mit dem Hinterkopf gen Himmel. Nun **heben Sie** das Kinn leicht an, Brust rausstrecken. Den **Körper** von den Zehen bis zum Scheitel unter Spannung halten. **Zehn Sekunden strecken.** Dabei tief und regelmäßig atmen. Und alles locker lassen. **Wie fühlen Sie sich? Selbstbewusster? Frisch, energiegeladen?**