



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie sind heute mit dem falschen Fuß aufgestanden? Bringen Sie Ihre Schuhe um? Kommt der Schmerz auf leisen Sohlen oder spitz und laut im Großzehgelenk? Haben Sie gar das Gefühl, dass die Ursache für Ihren Rücken- und Kopfschmerz am anderen Ende des Körpers zu finden ist? Dann sind Sie schon sehr weit gegangen und haben kluge Gedanken!

Die Füße sind die Grundpfeiler unseres Körpers. Becken, Wirbelsäule, der Kopf, die ganze Anatomie bauen auf diesem Fundament auf. Sie befördern uns im Laufe des Lebens zirka viermal um den Erdball. Sie bringen uns voran, geben uns Halt und sind ein Wunderwerk der Konstruktion. Die Füße sind leider am weitesten von unserem Kopf entfernt und deshalb oft getreten und wenig beachtet. Bis es wehtut! Und wenn die Bodenhaftung fehlt, kommt der ganze Mensch ins Stocken.

Daher ist es an der Zeit, den Füßen die Welt zu Füßen zu legen! Mithilfe der Übungen in diesem Buch werden Sie aktiv, fassen wieder Fuß, nehmen die Beine in die Hand und coachen sich selbst, da, wo der Stand ins Schwanken kommt.

Der kleine Coach hilft Ihnen, wieder aufrecht und schmerzfrei durchs Leben zu gehen, die Knackpunkte auszutesten und gezielt die Füße zu stärken.