

# Obsah

Předmluva.....	9
Úvod.....	13
Malé ostrůvky pro uvolnění .....	14
Hravě regenerovat tělo i duši.....	15
Power wellness I: Závažná klidná a uvolněná.....	19
<b>1. 90vteřinové wellness .....</b>	<b>23</b>
Stres všedního dne v čase řídicího se spěchu.....	23
Posílení těla i ducha .....	25
Léčivá síla smíchu.....	31
Jak cvičit? .....	33
Power wellness II: Strečink – s úsměvem protáhnout tělo.....	37
<b>2. Vnitřní wellness .....</b>	<b>42</b>
Jak optimálně použít „vnitřní wellness“?.....	42
Cvičení .....	43
Power wellness III: Posilování svalstva horní části těla .....	71
<b>3. Tiché wellness.....</b>	<b>74</b>
Zakotvit uvolnění a vizualizovat cíle .....	75
Meditace.....	77
Power wellness IV: Bodystyling – gymnastika pro břicho, nohy a hýždě .....	83

<b>4. Wellness pro partnera a ve skupině</b> .....	86
Wellness pro partnera.....	86
Wellness ve skupině .....	88
Power wellness V: Síla a vytrvalost pomocí wellfit-gymnastiky .....	95
<b>5. Jóga wellness</b> .....	100
„V prostoru vlastního ticha“ .....	100
<b>6. Váš osobní program wellness</b> .....	105
Klid a mír.....	109
<b>Rejstřík cvičení</b> .....	110