

Inhalt

Lebendige Knie sind schmerzfrei 6

Meine Kniegeschichte 10

Das Knieheilprogramm 12



Kniemassage – heilende Energie für das Knie 14



Der Fersensitz – Lösen der Energieblockaden 19



Stehen im Lot – Gleichgewicht erspüren 26



Das Klopfen – Energie fließen lassen 35



Die Niederwerfung – Reinigung 53

Das Heilmantra 61

Die Autorin 63

www.nymphenburger-verlag.de
www.inka-jochum.de

© 2010 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinkel
Fotos: Wolfgang Roucka, München
Fotomodell: Maki Jochum
Satz: Walter Typografie & Grafik GmbH, Würzburg
Gesetzt aus 10/14 Optima
Druck und Binden: Offizin Andersen Nexö, Leipzig
Printed in Germany
ISBN 3-978-485-01300-0