

**Statt Botox und Lifting: look@yourself  
Körperhaltungen analysieren und verbessern**

**Gesichtsausdruck und Körperhaltung sind das Erste, was wir bei anderen Menschen wahrnehmen. Ein erhobenes Haupt, ein aufrechter Gang, entspannte Schultern – das sind die Schlüssel für eine positive Ausstrahlung. Mit ihrem neuen Buch „Körperhaltungen analysieren und verbessern. look@yourself – work@yourself!“ (TRIAS Verlag, 2008) haben der Zürcher Arzt und Bestsellerautor Dr. med. Christian Larsen, die Fotografin Claudia Larsen und der Berliner Sportwissenschaftler Oliver Hartelt für alle, die aktiv an ihrer Haltung und Ausdruckskraft arbeiten möchten, einen praktischen Leitfaden entwickelt.**

Nur wer seine Haltung und seine Bewegungsmuster dauerhaft optimiert, verbessert sein Körpergefühl und damit auch seine Ausstrahlung. Für viele bedeutet das, die über Jahre eingeschliffenen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten umzuprogrammieren. Dazu heißt es zunächst „look@yourself“. Wer seine Fehlhaltungen erkennt und richtig einschätzt, kann sie aktiv vermeiden und langfristig korrigieren. 24 Bildserien, die verschiedene Haltungsfehler aufzeigen, helfen bei der Selbstanalyse. Im zweiten Schritt heißt es dann „work@yourself“. Und zwar nicht etwa dreimal die Woche in der Physiotherapie oder im Sportstudio, sondern jederzeit und in jeder Lebenslage. Die 24 Übungen lassen sich bequem in den Alltag integrieren, denn letztendlich handelt es sich hier um typische Bewegungsabläufe zu Hause, unterwegs und am Arbeitsplatz. Angefangen mit der richtigen Haltung beim Zähneputzen über das aufrechte Sitzen am Schreibtisch bis zum Nacken schonenden Wenden des Kopfes beim rückwärts einparken. Nicht gymnastische Übungen sind der Schlüssel zum Erfolg, sondern die bewusste, körpergerechte Durchführung alltäglicher Tätigkeiten.

Christian Larsen, Claudia Larsen, Oliver Hartelt  
**Körperhaltungen analysieren und verbessern:  
look@yourself – work@yourself**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2008  
EUR 24,95 [D], EUR 25,70 [A], CHF 42,40  
ISBN 978-3-8304-3-3469-6  
[www.lookatyourself.ch](http://www.lookatyourself.ch)

Pressekontakt:  
Catrin Pflöschner  
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Rüdigerstr. 14  
70469 Stuttgart  
E-Mail: [catrin.pfloeschner@thieme.de](mailto:catrin.pfloeschner@thieme.de)  
Tel: 0711 89 31-354