

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Zum Einsatz dieses Buches	7
Aufbau	7
Zur Umsetzung der Übungen.....	8
Das 6-Stufen-Entspannungsprogramm	11
Einführung	12
Übersicht	14
Stufe 1: Der Bauchballon	16
Stufe 2: Der Kletterfrosch	19
Stufe 3: Der Ruderer	22
Stufe 4: Die Raupe	25
Stufe 5: Der Adlerflug	28
Stufe 6: Der Körperdetektiv	31
Sensorische Übungen	35
Einführung	36
Die Knetmaschine	37
Die Sonnenfinsternis	40
Der Nasenstift	41
Das Augenpendel	42
Die Zitronenpresse.....	44
Der Körperbuzzer	45
Das Schmetterlingsblinzeln	47
Der Wackeldackel	49
Der Muskeldetektiv	50
Das Körpermemory	52
Die Zielscheibe	54
Die freundlichen Minuten.....	57
Die Sonnenatmung	59
Das magische Auge	61
Das Körpersudoku	64

Imaginative Übungen	67
Einführung	68
Der Fantasiaufzug	69
Die Atemschaudel	71
Das Zauberzelt	73
Die Pauseninsel	75
Das Steine-Flitschen	76
Der Gedankenzauberer	78
Das neue Schulfach	80
Die Farbgedanken	81
Die Weihnachtsdüfte	82
Der magische Luftballon	84
Auf Achtsamkeit basierende Übungen	87
Einführung	88
Das Ruheritual	89
Die Jahreszeiten	91
Der Atemfluss	92
Die stille Minute	94
Das innere Lächeln	95
Der Greif-Profi	96
Das Mühlrad	98
Der Morgenstarter	100
Das Überkreuzatmen	102
Die Augenreise	104
Der Zauberatem	106
Der Gedankenfischer	107