

# Inhalt

## Einleitung (9)

### Kapitel 1: Kurze Atemphantasien (21)

1. Elfen und Zwerge (22) — 2. Feueratem (22) — 3. Schneeflocken (23) —  
4. Crescendo (24) — 5. Gemeinsam atmen (24) — 6. Tanzende Feder (25) —  
7. Schmelzen (26) — 8. Kerze ausblasen (26) — 9. Tiger-Atem (27) —  
10. Schlangen-Atem (28) — 11. Seufzen (29) — 12. Nebelhorn (29) — 13. Atmen  
und strecken/1 (30) — 14. Atmen und strecken/2 (31) — 15. Himmel und Erde (32)

### Kapitel 2: Zauberatem (33)

16. Den Atem auf die Reise schicken (34) — 17. Kraft schöpfen (35) — 18. Zau-  
beratem (36) — 19. Wärmender Atem (37) — 20. Atemmuster/1 (38) — 21. Atem-  
muster/2 (39) — 22. Mit dem Atem malen (40) — 23. Atmen wie ein Baby (41)  
— 24. Atembilder (41) — 25. Mit den Augen atmen (42) — 26. Zentrierender Atem  
(43) — 27. Atem-Test (44)

### Kapitel 3: Längere Atemphantasien (47)

28. Schwamm-Mensch (48) — 29. Ballon mit Armen und Beinen (49) — 30. Duft  
aus der Küche (50) — 31. Ganz groß (50) — 32. Großes Tier (51) — 33. Ganz  
klein (52) — 34. Tulpe (53) — 35. Blaue Stunde (54)

### Kapitel 4: Atemmeditation (57)

36. Kerze (58) — 37. Luftballon (59) — 38. Töne einatmen (60) — 39. Farbiger  
Atem (60) — 40. Die Schule anmalen (61) — 41. Luftige Bilder (62)