

Einführung	6
I Die Grundlagen und Ziele	9
1 Die gesundheitsorientierten Aspekte	9
2 Bausteine.....	14
3 Physiologie	15
4 Psyche	19
5 Entspannungsmethoden.....	22
6 Prinzipien zur Durchführung von Entspannungsübungen	25
II Die Übungsstunde.....	29
1 Einsatzbereiche	29
2 Entspannungshaltungen.....	30
3 Probleme beim Üben	41
4 Stundenaufbau.....	44
5 Allgemeine Hinweise.....	53
6 Tipps für Übungsleiter	56
III Wahrnehmung	59
1 Tipps zum bewussten Wahrnehmen.....	59
2 Den eigenen Körper wahrnehmen.....	62
3 Die Sinne wahrnehmen.....	68
4 Den Körper mit Geräten wahrnehmen	72
5 Sich selbst und andere wahrnehmen	74
IV Entspannung	79
1 Atmung	79
2 Entspannt durch Muskelanspannung	98
3 Entspannt konzentriert – Meditation	104
4 Die Gedanken wandern lassen	
– Entspannungsgeschichten	114
5 Massage	121
6 Entspannung mit Hilfsmitteln.....	132
7 Partnerübungen.....	141
8 Entspannung für Kinder	147
V Entspannung mit Musik	153
Literatur, Musiktitel und Bildnachweis.....	156