

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

I. Teil

Die Abendgruppe	11
Lösung und Atmung	14
Zwerchfellatmung	17
Flankenatmung	18
Spitzenatmung	19
Entspannung	19
Atmung und Bewegung	20
1. Übung	21
2. Übung	22
3. Übung	24
4. Übung	26
5. und 6. Übung	28
7. Übung	30

II. Teil

Die Morgengruppe	32
1. Übung	34
2. Übung	36
2a. Ergänzungsübung	38
3. Übung	40
4. Übung	42
5. Übung	44
6. Übung	46
7. Übung	48
8. Übung	50
9. Übung	54

III. Teil

Die Aufbaugruppe	55
1. Übung	59
2. Übung	61
3. und 4. Übung	62
5. Übung	64

6. Übung	66
7. Übung	68
8. Übung	70
9. Übung	72
10. Übung	74
11. und 12. Übung	76
13. Übung	78
14. Übung	79
15. Übung	80
16. Übung	82
17. und 18. Übung	84
Allgemeines	86
Schrägliege	87
Literatur	88