

- 6 Vorwort**

- 9 So entspannen Sie rasant**

- 10 Einführung in die Achtsamkeitsprogramme**
- 10 Mit einem entspannten Körper leben
- 12 Wie Achtsamkeit trainiert wird
- 14 Die Wissenschaft hinter SeKA
- 16 Hinweise zu Programmaufbau und Trainingsverlauf

- 21 Entspannungstraining von Kopf bis Fuß**

- 22 Wache Augen – scharfer Blick**
- 23 Ausgleich für die Augen
- 24 Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit
- 25 Übungsprogramm

- 32 Entspannter Kiefer – lockerer Körper**
- 33 So entstehen Kiefernverspannungen
- 34 Zwischendurch locker lassen
- 35 Übungsprogramm

- 42 Gelöster Nacken – freier Kopf**
- 43 Den Nacken trainieren, um locker zu bleiben
- 44 Wirken Sie Nackenbeschwerden entgegen
- 45 Übungsprogramm

- 52 Bewegliche Schultern – großer Freiraum**
- 53 Die Schultern trainieren, um Lasten zu schultern
- 54 Halten Sie Ihre Schultern beweglich
- 55 Übungsprogramm

- 62 Freier Brustkorb – fließender Atem**
- 63 Sorgen Sie wieder für freies Atmen**
- 64 Lassen Sie Ihrem Brustkorb mehr Freiraum**
- 65 Übungsprogramm**

- 74 Starker Rücken – aufrechte Haltung**
- 75 Zeigen Sie Rückenschmerzen die Rote Karte**
- 76 Rückenbeschwerden aktiv entgegenwirken**
- 77 Übungsprogramm**

- 84 Flexible Hände – reger Geist**
- 85 Nur gesunde Hände können viel leisten**
- 86 Gezielte Fingerübungen wappnen gegen Krankheiten**
- 87 Übungsprogramm**

- 96 Gesunde Beine – flotter Gang**
- 97 Aktiv auf Schritt und Tritt**
- 98 So erkennen und beugen Sie Beinbeschwerden vor**
- 99 Übungsprogramm**

- 106 Starke Füße – stabile Basis**
- 107 Was unsere Füße leisten**
- 108 So halten Sie Ihre Füße fit**
- 109 Übungsprogramm**

- 122 Service**