

Inhalt

Einführung

Was ist Entspannung? 8

Erster Teil

I Brauchen Sie Entspannung? 12

II Die Entspannung – ein Heilmittel gegen Ihre körperlichen und seelischen Verkrampfungen 30

III Lernen Sie, die Bremse zu lösen 34

IV Lernen Sie, Ihre Glieder zu recken 47

V Lernen Sie auszuruhen 55

VI Die Atmung – Schlüssel zur Selbstkontrolle 65

VII Entspannt leben 73

Zweiter Teil

VIII Mit Yoga sind Sie ausgeglichener 84

IX Wie man morgens in Schwung kommt 92

X Wie man der Müdigkeit vorbeugt 106

XI Yoga am Abend, Yoga zur Entspannung 119

XII Yoga ohne Stellungen (Tai Chi Chuan) 129

Begriffe 137