

Inhaltsverzeichnis

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

Erster Teil: *Theorie, Vorbereitung und Massage*

Die innere und äußere Massage der Gefühle	13
Vorbereitung	25
Sitzen	34
Atmen	41
Die Übungen	47
Massage	56
Massageanleitungen	59
Vorbereitende Bewegungsübungen	115
Gruppe eins	118
Gruppe zwei	134

Zweiter Teil: *Bewegungsübungen für Fortgeschrittene*

Gleichgewicht und Integration von Körper, Geist und Sinnen	153
Stufe eins	155
Stufe zwei	167
Stufe drei	183
Energien anregen und umformen	199
Stufe eins	203
Stufe zwei	212
Stufe drei	233
Zurückziehung	263
Überblick über die Übungen und Massageanleitungen	265
Sachregister	270