

- 9 Alles über Ihren Atem
- 10 Die Heilkraft des Atems
- 16 Kleine Anatomie
- 34 Atmung bei Asthma, COPD
und Long Covid
- 41 Praxisprogramm
- 42 Atemübungen
- 80 Dehnungs- und Mobilisations-
Atemübungen
- 126 Register