- 7 **Vorwort**

- 9 **Energiequelle Atem**

- 10 **Atem ist Leben**
- 11 Uralte Traditionen des Atmens
- 12 Der Atem als Spiegelbild des Lebens
- 14 **Special: Was der Atem alles kann**
- 16 Raus aus der Stressspirale
- 17 Der Atem als Ausdruck der Seele
- 18 Warum Veränderung möglich ist
- 19 Das Gedächtnis im Körper

- 20 **Atemphysiologie – eine geregelte Sache**
- 20 Luft zum Leben
- 21 Regelt den Rhythmus: das Atemzentrum
- 22 Heimliche Helfer: die Atemmuskeln

- 24 **Atemrhythmus – natürlich tief**
- 24 Einatmung – Ausatmung – Atempause

- 26 Ausatmen heißt loslassen
- 27 **Special: Entspannung durch ätherische Öle**

- 28 **Atem und Gesundheit**
- 28 Hyperventilation – der hektische Atem
- 29 Bronchitis und Asthma – behinderter Atem
- 30 Tiefer Atem für Blutdruck und Herz
- 32 **Selbsttest: Lernen Sie Ihren Atem kennen**

- 35 **Entspannt durchatmen**

- 36 **Das Einmaleins der Atem-Entspannung**
- 36 Wegweiser zur entspannenden Atempraxis
- 38 So werden Sie zum Atemprofi

- 40 **Basisübungen: die Atemräume entdecken**
- 41 In die Tiefe: Bauchatmung
- 42 Die Seiten dehnen: Flankenatmung
- 42 Bis in die Lungenspitzen: Brustatmung
- 43 Nach hinten: Rückenatmung

- 44 In alle Atemräume: Vollatmung
- 45 Der Ballon: Vollatmung und Entspannung
- 46 Wie eine Welle: die Atembewegung

- 48 **Atem-Entspannung für den Körper**
- 48 Bevor Sie beginnen
- 50 Weite für den ganzen Körper
- 51 Flankenatem in der Halbmondlage
- 52 Drehdehnlage
- 52 Dehnung in der Diagonalen
- 53 Dehnen und einrollen
- 54 Massage fürs Kreuz
- 54 Spannung wegrutschen lassen
- 55 Entlastung für den Rücken
- 56 Beckenkreise auf dem Ball
- 56 Entspannender Fersensitz
- 57 Entspannung in der Rutschhaltung

- 58 **Atem-Entspannung für den Geist**
- 58 Achtsamkeit entwickeln

- 60 Achtsamkeit statt Multitasking
- 61 Heilsame Stille: Achtsamkeitsmeditation
- 62 Achtsamkeit im Alltag
- 62 Atemspaziergang in der Natur
- 63 Mit dem Boden verwurzelt
- 63 Schaukeln wie ein Baum im Wind
- 64 Die Ausatmung verlängern
- 64 Den Brustkorb locker abklopfen
- 65 Die Flanken dehnen
- 65 Arme schwingen
- 66 In die Länge wachsen
- 66 Atem-Variationen
- 67 Meditatives Gehen
- 69 Meditatives Gehen im verlangsamten Atemrhythmus

- 70 **Atem-Variationen**
- 71 Wechselatmung: mal links, mal rechts
- 72 Ausatmung: angenehm verlängert
- 73 Gähnen: Sauerstoffkur fürs Gehirn
- 74 Schnuppern: dem Zwerchfell auf der Spur
- 75 Seufzen: Erleichterung pur
- 75 Summen: in Schwingung versetzen
- 76 Tönen: heilsame Vokale
- 77 Zischen: Dampf ablassen
- 77 Pusten: wie eine sanfte Brise
- 78 Lachen: gute Laune einladen
- 78 Reinigungsatmung: eine saubere Sache
- 79 Strahlend: Licht- und Farbatmung

- 81 **Entspannungsprogramme**
- 82 **Kurzprogramme für jeden Tag**
- 83 **Morgens:** entspannt in den Tag
- 87 **Mittags:** Gelassenheit im Alltag
- 91 **Abends:** raus aus der Grübelfalle
- 95 **Nachts:** erholsamer Schlaf
- 97 **Bessere Stimmung:** gute Laune einatmen
- 100 **Mehr Energie:** atmend auftanken
- 104 **Dampf ablassen:** Ärger einfach wegatmen
- 108 **Klarer Kopf:** Konzentration und Inspiration

- 111 **Sachwortverzeichnis**