

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort ..... 5

**Einleitung ..... 11**

Silvia „Gitama“ JECKLIN

**Mein innerer sanfter Tanz (my inner gentle Dance) ..... 15**

Manuel ROIER

**Der Weg zur Kinaesthetics: Die frühen Jahre des  
Bewegungspioniers Dr. Frank Hatch ..... 29**

Frank HATCH

**Frank and Lenny: an interplay of time, space and effort..... 87**

Frank HATCH

**Frank und Lenny: ein Zusammenspiel von Raum, Zeit  
und Anstrengung  
[Übersetzung von Manuel Roier] ..... 109**

Edith SIDLER

**Ein bewegtes Leben ..... 133**

Ulrike RESCH-KRÖLL

**Meine Entwicklung als MH® Kinaesthetics-Trainerin  
und KMLH-Geschäftsführerin ..... 153**

Alfons MAURER

**Achtsamkeit und Wertschätzung. MH® Kinaesthetics aus  
der Perspektive von Care-Ethik, Resonanzkonzept und  
Beziehungsphilosophie..... 187**

Glossar – Begriffserklärungen .....213

Autor/inn/enverzeichnis .....215