

# Inhalt

Hinweis .....	5
Warum ich dieses Buch schreibe .....	13
Breathwork – eine alte Kunst.....	23
<b>Teil 1: Grundlagen deiner Atmung .....</b>	<b>27</b>
Superorgan Nase .....	28
Die Kraft der langsamen Atmung .....	37
Zeige Bauch .....	43
Die Lunge – ein Wunderwerk der Natur .....	51
Das Zusammenspiel von Atmung und Nervensystem ...	57
Dem eigenen Atem auf der Spur – Atem messen .....	65
<b>TEIL 2: Durch Atmung Gemütslage und Gesundheit</b>	
<b>verändern.....</b>	<b>75</b>
ELV-Methode: Den inneren Zustand verändern .....	75
Allrounder Breathwork – Die Tiger & Turtle-Methode ..	81
Unerwünschte Emotionen loslassen .....	89
Schnelle Stressbremse .....	93
Ruhe finden in Bewegung .....	94
Balance und Ausgeglichenheit in zwei Minuten .....	95
Dankbarkeit und Positivität .....	96
Vom Kopf ins Herz .....	98
Erdung .....	101
Intuition und Klarheit .....	102
Ruhe und Schlaf .....	105
Sorgen und Ängste vertreiben .....	108

Herzschmerz loslassen .....	110
Grenzen setzen .....	114
Selbsteilung von kleinen Traumata .....	116
Verbundenheit statt Einsamkeit .....	121
Kreativität .....	123
Mentale Kraft statt Gedankenkarussell .....	125
Transformation und Manifestation .....	126
Fokus und Konzentration .....	130
Neue Energie und Detoxen .....	131
Mentale Gesundheit – Stoppe Panik und Furcht .....	134
Entzündungen im Körper reduzieren und Immunsystem stärken .....	137
Allergiesymptome reduzieren .....	141
(Chronische) Schmerzen lindern .....	143
Leistungsfähigkeit und Stressresilienz .....	150
Gesund altern und lange jung bleiben .....	153
Abnehmen – Hungergefühl reduzieren .....	156
Breathwork für Kinder .....	158
Stress und Burnout im Job vermeiden .....	167
Kollektive Kohärenz – oder wie du indirekt deine Mitmenschen beeinflusst .....	174
Kreiere deine eigene Atemmagie .....	179
Breathwork und Technik – wie man Magie messen kann .	182
<b>Teil 3: Der Atem und die Weiblichkeit .....</b>	<b>189</b>
Der weibliche Lifestyle .....	190
Wie Breathwork den weiblichen Zyklus unterstützen kann	192
Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung .....	206
(Peri-)Menopause .....	209
<b>TEIL 4: Deine tägliche Atemroutine .....</b>	<b>215</b>
Sieben Regeln für eine gelingende Atemmagie .....	215
Dein Drei-Wochen-Programm .....	218

Nützliche Methoden, die Breathwork ergänzen . . . . .	238
TEIL 5: Atem und Transzendenz – wie der Atem dich mit allem verbindet . . . . .	249
Was Sternenstaub und Atmung gemeinsam haben . . . . .	249
Alles ist Natur . . . . .	253
Nachwort . . . . .	259
Danksagung . . . . .	261
Sammlung aller Übungen . . . . .	263
Stichwortverzeichnis . . . . .	267
Anmerkungen. . . . .	273