

Zu diesem Buch	
Einladung zur Schatzsuche	7
Die Krone der Schöpfung	8
Mein Weg zum Beckenboden	9
Anatomie	13
<i>ganz sinnlich</i>	
Spüren mit Hand und Verstand	14
Gute Aussichten	20
Wie fit ist Ihr Beckenboden?	21
Bauch - Beckenboden - Rücken:	
Ein starkes Team	24
Halt finden: Stern, Schale, Wurzeln	24
Die Atmung: Gut verbunden ist viel gewonnen	26
Mitschwingen	27
Ihr Beckenboden	29
<i>eine gute Basis</i>	
Balance-Akte	33
Sind Sie im Gleichgewicht?	34
Die Schätze pflegen	36
Ein Blick nach innen:	
Ich bin ich	38
Die Quelle der Kraft	39
Feuer und Wasser	40
Energiezentren	42
Kraftwerk	44
Sexualität	47
<i>im Palast der Sinne</i>	
Den Ort der Liebe erkunden	49
Zyklen der Sinnlichkeit	53
Den Palast pflegen	55
Gezeiten	59
<i>des Frauenlebens</i>	
Heranwachsen	62
Ein Blick nach innen: Spuren legen	64
Die fruchtbaren Jahre	66
Ein Blick nach innen: Die innere Heilerin	69
Älter werden	71
Ein Blick nach innen: Licht und Wärme	74

Übungen	77	Anhang	120
<i>die Sie aufbauen</i>			
Reihe 1		Literatur	121
Hallo, Beckenboden,		Über die Autorin	122
bitte melden: Übungen			
für wache Reflexe	80		
Reihe 2			
Freiheit für das Becken:			
Übungen für Anmut und			
Beweglichkeit	86		
Reihe 3			
Beckenboden direkt:			
Übungen für Kraft			
und Ausdauer	91		
Reihe 4			
Teamarbeit: Übungen für			
die Muskulatur rund um			
das Becken	96		
Schwanger gehen	101		
Nach einer Geburt:			
Sich wiederfinden	105		
Tipps für den Alltag	111		
Wenn der Beckenboden			
schwach wird: Antworten			
auf die zehn häufigsten			
Fragen	114		