

**Zu diesem Buch**

**Einladung zur Schatzsuche 7**

**Die Krone der Schöpfung 8**

**Mein Weg zum Beckenboden 9**

**Ein Blick nach innen:**

**Ich bin ich 38**

**Die Quelle der Kraft 39**

**Feuer und Wasser 40**

**Energiezentren 42**

**Kraftwerk 44**

## **Anatomie 13**

*ganz sinnlich*

**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**

## **Sexualität 47**

*im Palast der Sinne*

**Den Ort der Liebe erkunden 49**

**Zyklen der Sinnlichkeit 53**

**Den Palast pflegen 55**

## **Gezeiten 59**

*des Frauenlebens*

**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**

## **Ihr Beckenboden 29**

*eine gute Basis*

**Balance-Akte 33**

**Sind Sie im Gleichgewicht? 34**

**Die Schätze pflegen 36**

## Übungen

*die Sie aufbauen*

77 Anhang

120

### **Reihe 1**

**Hallo, Beckenboden,  
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**

**Literatur 121**

**Über die Autorin 122**