

INHALT

Vorwort	6
Ein Stuhl und viele Themen	9
Wo und wann?	11
GRUNDPRINZIPIEN	12
Bewusstsein	14
Atmung	15
Erdung	16
Aufrichtung	16
Hilfsmittel	17
DIE FLOWS	19
ANHANG	108
Schlusswort	110
Über uns	111
Übungsregister	112

DIE FLOWS

DEINE HALTUNG UND AUFRICHTUNG VERBESSERN	19
DEINEN OBEREN RÜCKEN STÄRKEN	27
DEINEN UNTEREN RÜCKEN STÄRKEN	35
TIEFE ENTSPANNUNG	43
DETOX FÜR KÖRPER UND SEELE	51
REGENERATION VON KOPF BIS FUSS.....	59
DEIN KREISLAUF UND DEINE ENERGIE	68
DEIN INNERES GLEICHGEWICHT.....	76
DEINE KONZENTRATION FÖRDERN.....	84
DEINE STÄRKE UND DEIN SELBSTVERTRAUEN	92
INTENSIVE ÜBUNGSFOLGE	100