

# 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