

Inhalt

Einleitung	7
-------------------------	---

Kapitel 1: Kurze Atemphantasien

1. Elfen und Zwerge	20
2. Feueratem	21
3. Schneeflocken	22
4. Crescendo	23
5. Gemeinsam atmen	24
6. Tanzende Feder	25
7. Schmelzen	26
8. Kerzen ausblasen	27
9. Tiger-Atem	28
10. Schlangen-Atem	29
11. Seufzen	30
12. Nebelhorn	31
13. Atmen und strecken (1)	32
14. Atmen und strecken (2)	33
15. Himmel und Erde	34

Kapitel 2: Zauberatem

16. Den Atem auf die Reise schicken	36
17. Kraft schöpfen	37
18. Zauberatem	39
19. Wärmender Atem	40
20. Atemmuster (1)	41
21. Atemmuster (2)	42
22. Mit dem Atem malen	43
23. Atmen wie ein Baby	44
24. Atembilder	45
25. Mit den Augen atmen	46
26. Zentrierender Atem	47
27. Atem-Test	48

Kapitel 3: Längere Atemphantasien

28. Schwamm-Mensch	50
29. Ballon mit Armen und Beinen	51
30. Duft aus der Küche	52
31. Ganz groß	53
32. Großes Tier	54
33. Ganz klein	55
34. Tulpe	56
35. Blaue Stunde	57

Kapitel 4: Atemmeditation

36. Kerze	60
37. Luftballon	62
38. Töne einatmen	63
39. Farbiger Atem	64
40. Die Schule anmalen	65
41. Luftige Bilder	66