

# INHALT

Wie somatische Körperarbeit meinen Weg prägt ..	7
Die Kraft der sanften Bewegung .....	9
<b>1 Das ist somatisches Bewegungstraining</b>	<b>11</b>
Somatics – das Wissen des Körpers .....	12
Mobil und zentriert: die Trainingsmethodik .....	13
<b>2 So wirkt somatisches Training .....</b>	<b>25</b>
Ausgleich für das Nervensystem .....	26
Aktivierung des Bewegungsapparats .....	32
Somatisches Training zur Prävention und Linderung von Beschwerden .....	46
<b>3 Bewegung ohne Grenzen .....</b>	<b>53</b>
Wohltuende Bewegungsqualitäten .....	54
Vielseitige Bewegungsprinzipien .....	58
Den Einstieg finden .....	65

<b>4</b>	<b>Eine Entdeckungsreise durch den Körper</b>	<b>69</b>
	Schritt für Schritt zu einem besseren Körpergefühl ...	70
	Rückenlage .....	71
	Seitenlage .....	115
	Bauchlage .....	124
	Im Sitzen .....	134
	Im Vierfüßlerstand .....	150
<b>5</b>	<b>Übungssequenzen zum Lockern, Kräftigen und Vitalisieren</b>	<b>167</b>
	In den Fluss kommen .....	168
	Die Praxis ist das Ziel .....	210
	Anhang .....	211
	Verwendete Literatur .....	212
	Übungsübersicht .....	213
	Übersicht der Übungssequenzen .....	216
	Dank .....	217
	Über die Autorin .....	218