

# Inhaltsverzeichnis

8	Zu diesem Buch
10	Einleitung
15	Grundsätzliches und Hilfreiches zu allen Selbstbehandlungen
30	Übersicht der Selbstbehandlungen
32	Übungsteil 1: Lockerungsübungen und Selbstmassagen Langsamer werden, tasten und massieren, Kaumuskeln entspannen, Flow der Schlüsselstellen
56	Übungsteil 2: Wahrnehmungs- und Spürübungen Atmen, Ressourcen spüren, zentrieren, den Körper als Ganzes wahrnehmen, Rhythmen spüren
80	Das Craniosacral-System
90	Der Craniosacral-Rhythmus
96	Übungsteil 3: Harmonisierung des Craniosacral-Systems Berühren, lauschen, entspannen, Craniosacral-Rhythmus ausgleichen
208	Anhang
208	Zur Craniosacral-Therapie
216	Begriffserklärungen
222	Literaturverzeichnis
224	Adressen, Informationen
225	Dank
227	Impressum