

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 |