

Inhalt

Einleitung – Was ist Alpha-Relaxing?	7
Wie funktioniert Alpha-Relaxing? – Anleitung	15
Einige Aussagen zu Alpha-Relaxing	25
Alpha-Relaxing und Stress	41
Die Bearbeitung emotionaler Probleme	47
Alpha-Relaxing und Meditation	55
Bibliografie	63
Übungen zum Download	64