

# *Inhalt*

---

Einführung.....	5
Augenbad.....	9
Thymusdrüse klopfen.....	12
Füße rollen .....	14
Arme schwingen.....	16
Schüttelübung .....	19
Heißes Wasser trinken ...	21
Wechselatmung.....	23
Urschrei .....	26
Körper klopfen.....	28
Gesicht waschen.....	30
Ölziehen .....	32
Augenübungen.....	34
Energiedrink .....	36
Kraftwort OM .....	39
Rückwärtsgehen .....	41
Fingerspiel:	
Schmetterling .....	43
Stehen wie ein Baum .....	45
Kraft des Lächelns.....	47
Fingernägel reiben .....	49
Bauchmassage .....	51
Buddhas Reissuppe .....	53
Der kleine Energiekreislauf .....	56
Ohrmassage .....	58
Kraftdrink .....	60
Nervenkekse .....	63
Emotionen in Balance ....	66
Haare kämmen .....	68
Langes-Leben-Atmung...	71
Bad für die Sinne .....	73
Hummelatmung.....	75
Fitnessdrink .....	78
Körpermassage mit Öl ...	81
Tiefenentspannung –	
Shavasana .....	83
Leberreinigung .....	85
Meersalzbad .....	89
Energienüsse.....	91
Nase spülen .....	93
Luft und Geist	
reinigen .....	95
Gelenke kreisen .....	98
Zunge reinigen.....	100
Übungsreihen nach Themen .....	102
Schlusswort .....	105
Danksagung .....	107
Zur Autorin .....	108
Abbildungsverzeichnis .....	109