

Zu diesem Buch

Einladung zur Schatzsuche 7

Die Krone der Schöpfung 8

Mein Weg zum Beckenboden 9

Anatomie 13

ganz sinnlich

**Spüren mit Hand
und Verstand 14**

Gute Aussichten 20

Wie fit ist ihr Beckenboden? 21

**Bauch - Beckenboden - Rücken:
Ein starkes Team 24**

**Halt finden: Stern,
Schale, Wurzeln 24**

**Die Atmung: Gut verbunden
ist viel gewonnen 26**

Mitschwingen 27

Ihr Beckenboden 29

eine gute Basis

Balance-Akte 33

Sind Sie im Gleichgewicht? 34

Die Schätze pflegen 36

Ein Blick nach innen:

Ich bin ich 38

Die Quelle der Kraft 39

Feuer und Wasser 40

Energiezentren 42

Kraftwerk 44

Sexualität 47

im Palast der Sinne

Den Ort der Liebe erkunden 49

Zyklen der Sinnlichkeit 53

Den Palast pflegen 55

Gezeiten 59

des Frauenlebens

Heranwachsen 62

**Ein Blick nach innen: Spuren
legen 64**

Die fruchtbaren Jahre 66

**Ein Blick nach innen:
Die innere Heilerin 69**

Älter werden 71

**Ein Blick nach innen:
Licht und Wärme 74**

Übungen

die Sie aufbauen

77 Anhang

120

Reihe 1

**Hallo, Beckenboden,
bitte melden: Übungen
für wache Reflexe 80**

Reihe 2

**Freiheit für das Becken:
Übungen für Anmut und
Beweglichkeit 86**

Reihe 3

**Beckenboden direkt:
Übungen für Kraft
und Ausdauer 91**

Reihe 4

**Teamarbeit: Übungen für
die Muskulatur rund um
das Becken 96**

Schwanger gehen 101

**Nach einer Geburt:
Sich wiederfinden 105**

Tipps für den Alltag 111

**Wenn der Beckenboden
schwach wird: Antworten
auf die zehn häufigsten
Fragen 114**

Literatur 121

Über die Autorin 122