

Zu diesem Buch	
Einladung zur Schatzsuche	7
Die Krone der Schöpfung	8
Mein Weg zum Beckenboden	9
Anatomie	13
<i>ganz sinnlich</i>	
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
<i>eine gute Basis</i>	
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
<i>im Palast der Sinne</i>	
Den Ort der Liebe erkunden	49
Zyklen der Sinnlichkeit	53
Den Palast pflegen	55
Gezeiten	59
<i>des Frauenlebens</i>	
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	Literatur 121	
Hello, Beckenboden, bitte melden: Übungen für wache Reflexe 80	Über die Autorin 122	
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		