

Inhalt

Danksagung	7
Vor-Worte	9
Einführung	11
Kapitel 1 Einblicke	13
1.1 Hirnforschung	15
1.2 Demographischer Wandel	15
1.3 Blick ins Buch	16
1.4 „Traumhafte Bewegungen“ – phantasievolle „Gleichgewichts-Pflege mit Trainingseffekt“	25
1.4.1 Inhaltsstoffe?	25
1.4.2 Wechselwirkungen?	26
1.4.3 Dosierung?	28
1.4.4 Bekömmlichkeit?	28
1.4.5 Unverträglichkeit/Verträglichkeit?	29
1.4.6 Nebenwirkungen?	29
1.4.7 Für welche Menschen eignen sich die „Traumhaften Bewegungen“?	30
1.4.8 Zusätzliche Hinweise?	30
1.4.9 Erkenntnisse?	31
Kapitel 2 Immer mit der Ruhe – Frisch in den Tag!	33
2.1 Einstimmende Körperwahrnehmung	34
2.1.1 Reise der Füße (Liegen)	35
2.1.2 Körperreise (Liegen)	35
2.1.3 Gesichts-Erfahrung (Liegen, Sitzen)	36
2.1.4 Expedition zu den Füßen (Liegen, Sitzen)	37
2.1.5 Reise zu den Schultern (Liegen, Sitzen)	38
2.1.6 Fuß-Wanderung (Bewegung)	39
2.1.7 Leise-Reise (Bewegung)	40
2.1.8 Einstimmung/Körperwahrnehmung im Wasser (Bewegung im Wasser)	41
2.2. Erfrischende Aktivierung	42
Kapitel 3 Traumhafte Bewegungen im Liegen	47
3.1 Der Traum vom Blumenbeet	48
3.2 Der Traum vom wilden Wassermann	52

3.3	<i>Der Traum vom hellen Sternenhimmel</i>	56
Kapitel 4	Bewegungen im Liegen und/oder im Sitzen	59
4.1	<i>Der Traum vom Zaubertuch</i>	60
4.2	<i>Der Traum von den schneebedeckten Bergen</i>	66
4.3	<i>Der Traum von der Fahrt mit der nostalgischen Eisenbahn</i>	72
Kapitel 5	Traumhafte Bewegungen im Liegen, Sitzen und/oder Stehen	77
5.1	<i>Der Traum vom Drachenflug</i>	78
5.2	<i>Der Traum vom Zeitlupen-Tor</i>	87
5.3	<i>Der Traum vom kleinen Boot</i>	96
5.4	<i>Der Traum vom sanften Wackelclown</i>	105
Kapitel 6	Traumhafte Bewegungen im Sitzen und/oder Stehen	115
6.1	<i>Der Traum vom Fahren auf dem roten Roller</i>	116
6.2	<i>Der Traum vom königlichen Besuch</i>	123
6.3	<i>Der Traum vom Wolken-Walking</i>	129
6.4	<i>Der Traum von der kurzen Skifahrt</i>	136
6.5	<i>Der Traum vom Ritt durch die Walpurgisnacht</i>	143
6.6	<i>Der Traum von der lachenden Schnecke</i>	151
Kapitel 7	Traumhafte Bewegungsgedichte	161
7.1	<i>Bumerang</i>	162
7.2	<i>Die Ameisen</i>	164
7.3	<i>Die Glocke</i>	166
7.4	<i>Der Zauberlehrling</i>	168
7.5	<i>Ein Lied hinterm Ofen zu singen</i>	170
7.6	<i>Erbkönig</i>	174
7.7	<i>Gefunden</i>	178
7.8	<i>Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland</i>	180
7.9	<i>Ich drehe mich auf einer Scheibe</i>	182
7.10	<i>Ruf zum Sport</i>	186
7.11	<i>Mit Musik ins Gleichgewicht – die wohltuende Bewegungswelle</i>	188
Literatur und Adressen		193