

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Selbstwahrnehmung	16
Atmung	32
Ausdruck	50
Hingabe	68
Aggression	86
Raum	104
Zeit	122
Beweglichkeit	140
Aushalten	160
Erden – sich aufrichten	176
Zentrierung	192
Vitalität	206
Literatur	223