

Inhalt

Einleitung	1
Entspannungsdecke	4
Aromatherapie	9
Bachblüten	15
Yoga	21
Achtsamkeit und Meditation	28
Konditionierte Entspannung und Entspannungsmusik	33
Touch	38
Massage	43
Autogenes Training	48
Wellnesstherapie	53
Dogslumber und Entspannungstherapie	57
Zen	61
Über die Autorin	64