

Inhalt

8 Vorwort

11 So entspannen Sie rasant

12 Einführung in die Achtsamkeitsprogramme

12 Mit einem entspannten Körper leben

15 Wie Achtsamkeit trainiert wird

18 Die Wissenschaft hinter SeKA

21 Hinweise zu Programmaufbau und Trainingsverlauf

27 Entspannungstraining von Kopf bis Fuß

28 Wache Augen – scharfer Blick

28 Ausgleich für die Augen

29 Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit

32 Übungsprogramm

40 Entspannter Kiefer – lockerer Körper

40 So entstehen Kiefernverspannungen

41 Zwischendurch locker lassen

44 Übungsprogramm

52 Gelöster Nacken – freier Kopf

- 52 Den Nacken trainieren, um locker zu bleiben
- 53 Wirken Sie Nackenbeschwerden entgegen
- 56 Übungsprogramm

64 Bewegliche Schultern – großer Freiraum

- 64 Die Schultern trainieren, um Lasten zu schultern
- 65 Halten Sie Ihre Schultern beweglich
- 68 Übungsprogramm

76 Freier Brustkorb – fließender Atem

- 76 Sorgen Sie wieder für freies Atmen
- 77 Lassen Sie Ihrem Brustkorb mehr Freiraum
- 80 Übungsprogramm

90 Starker Rücken – aufrechte Haltung

- 90 Zeigen Sie Rückenschmerzen die Rote Karte
- 91 Rückenbeschwerden aktiv entgegenwirken
- 94 Übungsprogramm

102 Flexible Hände – reger Geist

- 102 Nur gesunde Hände können viel leisten
- 103 Gezielte Fingerübungen wappnen gegen Krankheiten
- 106 Übungsprogramm

116 Gesunde Beine – flotter Gang

116 Aktiv auf Schritt und Tritt

117 So erkennen und beugen Sie Beinbeschwerden vor

120 Übungsprogramm

128 Starke Füße – stabile Basis

128 Was unsere Füße leisten

128 So halten Sie Ihre Füße fit

132 Übungsprogramm

SPECIAL

140 Übungskombis für jeden Tag

140 Ergänzen Sie Ihr Training

141 Ganzkörperprogramm

142 Während des Spazierengehens

143 Während der Gartenarbeit

144 Fit vor dem PC

145 Fit vor dem Fernseher

146 Übungen vor dem Zubettgehen

147 Der perfekte Start in den Tag

148 Während der Morgentoilette

149 Beim Telefonieren

150 Weiterführende Literatur

155 Register