

# INHALT

Vorwort: Die Welt atmet .....	6
Atmen ist das neue Yoga .....	9
<b>1 Der Körper atmet .....</b>	<b>13</b>
Sauerstoff – der Stoff des Lebens .....	14
Atmung – der Rhythmus des Lebens .....	18
Prana – der feinstoffliche Lebenshauch .....	25
Atem – die Heilung des Körpers .....	29
<b>2 Der Geist atmet .....</b>	<b>32</b>
Verweilen im Hier und Jetzt .....	34
Denkpausen im Alltag .....	36
Inspiration im Alltag .....	39
Meditation im Alltag .....	40
<b>3 Die Heilkraft der Atmung entdecken .....</b>	<b>42</b>
Atmung als Spiegelbild des Seins .....	44
Wichtige Empfehlungen für deine Atemübungen .....	46
Kombiniere Atemübungen mit Aromatherapie .....	50

<b>4 Atmen und heilen – die Übungen</b>	<b>54</b>
Atemübungen auswählen	56
Aura visualisieren	58
Beckenboden kräftigen	62
Blutdruck ausbalancieren	68
Entspannung ritualisieren	75
Erkältungen vorbeugen	81
Gelassenheit finden	87
Hormonsystem fördern	94
Jung bleiben	102
Konzentration optimieren	108
Kopf frei machen	114
Kreislauf anregen	119
Müdigkeit vertreiben	125
Nacken lockern	131
Rücken flexibilisieren	137
Schlaf harmonisieren	143
Stoffwechsel erhöhen	150
Verdauung stimulieren	156
Verspannungen lösen	164
Wirbelsäule befreien	173
Zufrieden und glücklich sein	179
 Nachklang: Du bist Atmung	 185
 Übersicht der Atemübungen und ihrer Wirkung	 186
Quellen und Empfehlungen	191
Über die Autorin	192