

INHALT

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

| | |
|---|-----------|
| 4 Atmen und heilen – die Übungen | 54 |
| 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 |