

Das Flüsterverzeichnis

Zum Einhorchen 7

Vier Paradoxe zum Anstimmen 10

Drei Tonarten für das Benutzen dieses Buches 12

1. Atemgeflüster 14

Der Intelligenz des Atems lauschen

2. Bewegungsgeflüster 44

Nuancen des Bewegens erhören

3. Sinnesgeflüster 75

Sensibel sein und den Lebenssinn feng-shuien

4. Herzgeflüster 106

Das Herz erhören, beherzt und herzlich leben

5. Bauchgeflüster 137

Die Melodie der Körpermitte spüren

6. Stillegeflüster 168

Im Ungeflüsterten zu Hause sein

Nachgeflüster 198

Verzeichnis der BodyWarenness-Übungen 202

Literaturverzeichnis 204

Über Katrin Jonas 206