

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 erhörchen

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 BodyWareness-Übungen 202
Literaturverzeichnis 204
Über Katrin Jonas 206