

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
<i>Prof. Dr. Werner Klingler</i>	
Wir sagen Danke	9
Einführung: Rundwege durch die Eutonie	10
<i>Renate Riese</i>	
<hr/>	
Teil 1: Mit Schmerz und Leid umgehen. Vor- und Nachsorgen	15
1 Bevor wir ausbrennen: Wie Eutonie die Burnout-Prävention unterstützt	17
<i>Martina Kreß</i>	
2 Positive Wirkmechanismen der Eutonie Gerda Alexander auf den Schmerz	32
<i>Isabelle Pelti Kromm</i>	
3 Traumafolgen überwinden	58
<i>Dorothee Stieber-Schöll</i>	
<hr/>	
Teil 2: Therapeutische Unterstützung geben und annehmen	73
4 Erfahrungen mit Eutonie Gerda Alexander in einer psychiatrischen Klinik	75
<i>Bernadette Waas</i>	
5 Eutonie Gerda Alexander bei bindungsgestörten Jugendlichen in der Heilpädagogik	79
<i>Sabine Roth</i>	
6 Leben bis zum letzten Atemzug	85
<i>Christine Heigl</i>	
<hr/>	
Teil 3: Den Alltag meistern. Sich einlassen und loslassen. Sich spüren und bewegen	93
7 Gedanken und Erfahrungen zum Stehen, Gehen und Laufen	95
<i>Anton Hegele</i>	

8	Betriebliche Gesundheitsförderung mit Achtsamkeit und Körperbewusstsein	106
	<i>Barbara Seitz</i>	
9	Eutonie Gerda Alexander im Fitnessstudio	125
	<i>Traude Weindl</i>	
10	Zähnekirschen, Kieferspannung	129
	<i>Karin Coch</i>	
11	Achtsamkeit auf Geist und Körper	145
	<i>Christine Heigl</i>	
12	Faszination Eutonie-Material	150
	<i>Monika Koddebusch</i>	
<hr/>		
Teil 4: Lernen und kreativ sein. Das eigene Leben gestalten.		
Neue Lösungsansätze finden		159
13	Eutonie Gerda Alexander und Schule	161
	<i>Anita Jost</i>	
14	Gespräch mit Regina Baumgart, Tänzerin und Choreographin	174
	<i>Renate Riese</i>	
15	Vom Körper zum Bewegen zum Gestalten.	
	Die Eutonie Gerda Alexander im Tanz	177
	<i>Regina Baumgart</i>	
16	Körperraum – Klangraum.	
	Die Eutonie Gerda Alexander für Musiker*innen	190
	<i>Helene Roitinger</i>	
17	Eutonie en passant: als Organisationsberaterin den Körper mit ins Spiel bringen	205
	<i>Barbara Göger</i>	
18	Eutonie Gerda Alexander: geeignet für alle Altersstufen?	218
	<i>Barbara Seitz</i>	
Anhang: Prinzipien und Fachbegriffe der Methode Eutonie Gerda Alexander		233
<i>Brigitte Arnold und Angelika Klank</i>		
Herausgeberinnen und Autor*innen		236
Sachwortverzeichnis		241