

Inhalt

01 Wie kraftvolles Atmen Ihre Lebenskraft erneuert ...	7
02 Wie Sie mitten im Alltag Ihre Atmung umstellen ...	11
03 Wie Sie effiziente Zwerchfellatmung einüben können	13
04 Wie Sie von langsamer Nasenatmung profitieren...	15
05 Wie Sie problematische Atemformen erkennen	18
06 Wie Sie durch Atmung mit anderen kommunizieren	22
07 Wie Atemsignale Begegnungen färben	26
08 Wie befreite Atmung Liebe und Sexualität beflügelt	30
09 Wie bewusste Atmung unser Zeit-Erleben erweitert.....	34
10 Wie der Atem durch Trauer, Schmerz und Frust geleitet.....	36
11 Wie Ihre Atmung in heiklen Situationen kraftvoll bleibt.....	41
12 Wie Sie Stimmungen mit der Atmung moderieren können.....	45
13 Wie Lachen Ihren Atem löst und andere anstiftet ..	49
14 Wie der Atem unsere Sinnfindung unterstützt.....	52
15 Wie Sie jetzt neu zu atmen beginnen können	56

16	Atemübung auf drei Sekunden	58
17	Atemübung auf dreieinhalb Sekunden	60
18	Atemübung auf vier Sekunden.....	61
19	Atemübung auf viereinhalb Sekunden.....	63
20	Atemübung auf fünf Sekunden.....	65
21	Atemübung auf fünfeinhalb Sekunden.....	67
22	Atemübung auf sechs Sekunden.....	69