

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