

- 9 Beckenboden trainieren,
aber wie?
- 10 Der Beckenboden und seine
Schwachstellen
- 21 Ihr Beckenbodentraining
- 22 Ihr Trainingsplan
- 25 Übungsprogramm Kontinenz
- 28 ❶ Den Harnröhrenschließmuskel
entdecken
- 30 ❷ Den Afterschließmuskel
entdecken
- 32 ❸ Schnürmuskeltraining: Scheide
- 34 ❹ Schließmuskeltraining:
After und Harnröhre
- 36 ❺ Sitzknochenpendel
- 38 ❻ Lebendige Scheide:
Training des Scheidenmuskels
- 40 ❼ Training des Afterschließmuskels
- 42 ❽ Training des Harnröhrenschließ-
muskels
- 44 ❾ Der kleine Harnröhrenrüssel
- 46 ❿ Luftballontraining
- 48 ⓫ Beckenbodentanz
- 50 Übungsprogramm »Entlastung«
- 52 ❶ Die Blase und die Gebärmutter
finden
- 54 ❷ Den Enddarm finden
- 56 ❸ Die Entlastungsposition
- 58 ❹ Beckenrollen
- 60 ❺ Die Entlastungsbrücke in
6 Schritten
- 62 ❻ Knie-Unterarmstütz
- 64 ❼ Saugnapf
- 66 ❽ Bahnhofsuhr
- 68 ❾ Der Beckenboden steht zuerst auf
- 70 ❿ Der Beckenboden setzt sich zuletzt
- 72 ⓫ Helfende Hände
- 74 Übungsprogramm
»Entspannung«
- 76 ❶ Der Blick nach innen
- 78 ❷ Entspannungsposition

- 80 ③ Atemübung »Bauch«
- 82 ④ Atemübung »Beckenboden«
- 84 ⑤ Bauchmassage
- 86 ⑥ Beckenmassage
- 88 ⑦ Beinrollen 1
- 89 ⑧ Beinrollen 2
- 90 ⑨ Beinrollen 3
- 92 ⑩ Weicher Außen-Po
- 94 ⑪ Geöffnete Muschel
- 96 ⑫ Hüft- und Beckenbodenöffnung 1
- 98 ⑬ Hüft- und Beckenbodenöffnung 2
- 100 ⑭ Geöffnetes Päckchen
- 102 ⑮ Der dicke warme Schwamm
- 104 ⑯ 1-2-3 zum Glück
- 106 ⑰ Der baumelnde Puschelschwanz

- 108 Stabilisationsprogramm
- 110 ① Die Grundspannung:
Schritt 1 – Beckenstellung
- 111 ② Die Grundspannung:
Schritt 2 – stabiler Unterbauch
- 112 ③ Die Grundspannung:
Schritt 3 – Rippen schließen

- 113 ④ Grundspannung 1-2-3
- 114 ⑤ Wasserwaage
- 116 ⑥ Schwebebeine
- 118 ⑦ Hallo Bauchmuskeln
- 119 ⑧ Die Grundspannung 1-2-3
in Seitenlage
- 120 ⑨ Bein definieren in Seitenlage
- 122 ⑩ Der Reißverschluss in Bauchlage
- 124 ⑪ Der schwebende Oberkörper

- 136 Service
- 136 Literaturempfehlungen
- 136 Interessante Studien
- 136 Endnoten
- 137 Stichwortverzeichnis
- 138 Empfehlungen von Franziska Liesner