

INHALT

Zeit für die Weisheit unseres Körpers!	4
Die Somatische-Intelligenz-Methode – Was ist das?	9
Wie wirkt die SI-Methode?	14
Die Entdeckung des Körpergefühls	21
Somatische Intelligenz – Wie uns der Körper zeigt, was wir essen sollen	28
Die individuell passende Ernährung finden – Körpersignale 1	52
Den Wärmehaushalt in Balance bringen – Körpersignale 2	101
Trinken im Einklang mit dem Körper – Körpersignale 3	118
Völlig unterschätzt – Die richtige Nahrungskombination	141
Warum wir die Botschaft des Körpers oft überhören	144
Auf den Körper hören lernen	162
Die SI-Übungen – Gezielt die Körperwahrnehmung trainieren	187

Der Weg des Wandels – Wie mit Fehlritten umgehen?	208
Die innere Dimension – Anders mit sich selbst umgehen	213
Das Wohlfühlgewicht erreichen	225
Somatische Intelligenz bei Kindern	231
Ihr Acht-Tage-Trainingsprogramm	241

Register	245
Literatur	246
Experten, die Sie weiterbringen	251
Danke	252
Anmerkungen	253
Impressum	256