

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	6
-------------------------	---

<i>Körperreisen</i>	7
---------------------------	---

Body Scan	8
Gedankenreise durch den Körper	12
Körperreise im Liegen.....	17
Körperreise im Sitzen – Glückshormone	21
Körperreise im Sitzen – Erde abfließen lassen	25
Körperreise in der BL – Empfindungen wahrnehmen.....	30
Körperentspannung oder Autogenes Training.....	39
Ein Igelball geht auf Reisen	45
Eine Perle geht auf Reisen	51
Scan your body.....	55
Schatzkiste (Schale) über Deinem Kopf.....	60
Handauflegen	63
Das Sonnengeflecht	67
Massage mit einem duftenden Öl oder einer Creme	70
Nach Schwere folgt Leichtigkeit.....	76
Körperreise: „Kühlender (Wärmender) Energieball“	78
Spannungsgefühl.....	83
Leichtigkeit und Wärme	88

<i>Progressive Muskelentspannung (PMR)</i>	90
--	----

Progressive Muskelentspannung	91
Progressive Muskelentspannung (kurz)	98

PMR – Energie und Lebendigkeit.....	101
Progressive Muskelrelaxation aktiv und passiv	105

Autogenes Training..... 116

Ankommen	118
Schwere-Übung – Vorschlag 1	119
Schwere-Übung – Vorschlag 2	122
Schwere-Übung – Vorschlag 3	125
Schwere-Übung – Vorschlag 4	130
Schwere-Übung – Vorschlag 5	132
Schwere-Übung oder doch Leichtigkeit?.....	134
Wärme-Übung – Vorschlag 1	136
Wärme-Übung – Vorschlag 2.....	137
Wärme-Übung – Vorschlag 3.....	138
Wärme-Übung – Vorschlag 4.....	139
Wärme-Übung – Vorschlag 5.....	140
Wärme-Übung – Vorschlag 6.....	142
Atem-Übung – Vorschlag 1	143
Atem-Übung – Vorschlag 2.....	143
Atem-Übung – Vorschlag 3.....	144
Atem-Übung – Vorschlag 4	144
Atem-Übung – Vorschlag 5.....	144
Herz-Übung – Vorschlag 1.....	145
Herz-Übung – Vorschlag 2.....	145
Herz-Übung – Vorschlag 3.....	146
Herz-Übung – Vorschlag 4.....	146
Sonnengeflecht- Übung – Vorschlag 1.....	147
Sonnengeflecht- Übung – Vorschlag 2.....	147

Sonnengeflecht – Übung – Vorschlag 3.....	147
Sonnengeflecht – Übung – Vorschlag 4.....	148
Kopf-Übung – Vorschlag 1.....	148
Kopf- Übung – Vorschlag 2.....	148
Kopf-Übung – Vorschlag 3.....	149
Rücknahme für „Autogenes Training“	149
Autogenes Training - Gesicht und Affirmation.....	150
Affirmationen für Fortgeschrittene (Beispiele)	151
Autogenes Training „Intensiv und bewusst“	153
<i>Yoga Nidra</i>	<i>160</i>
<i>Chakren</i>	<i>172</i>
Energiekugel und die Farben der Chakren	173
Chakren und die Energieschale.....	177
<i>Entspannungswelle</i>	<i>184</i>
<i>Danksagung</i>	<i>190</i>
<i>Kontakt zur Autorin:</i>	<i>190</i>