

INHALT

VORWORT	7
ÜBERSICHT	9
Bücher, die ich empfehle	10
Hinweise zum SPÜREN – (grüner Teil)	11
Übungen zum TUN – (roter Teil)	23
Übungen von A–Z	39
Überlegungen, um sein WISSEN zu klären – (gelber Teil)	53
DER MENSCH UND SEINE ATMUNG	61
Gedanken, um seinen GLAUBEN in echte Überzeugung zu verwandeln – (blauer Teil)	89
ATEM FÜHRT ZUR ERFÜLLUNG	111