

Der Atem – ein vielseitiges Werkzeug

| | |
|---|----|
| Ein Atembuch – für dich | 12 |
| Welche Bedürfnisse hast du? | 22 |
| Was dein Blickwinkel mit dem Atem zu tun hat | 26 |
| Kreativität bereichert dein Leben | 30 |
| Dankbarkeit und Atem: Ein echtes Dream-Team | 33 |
| Wie Sprache wirkt – und wie du sie einsetzen kannst | 37 |
| So kannst du dieses Buch nutzen | 42 |

Dein Einstieg in die Welt des Atmens

| | |
|--|----|
| Was ist Breathwork? | 46 |
| Mit dem Atem in Verbindung gehen | 52 |
| Nutze den Atem für ein selbstbewusstes Leben | 61 |
| Was deine Haltung mit dem Atem zu tun hat | 69 |

Dein Körper und der Atem

| | |
|---|-----|
| Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff | 78 |
| Energie – das Wunder des Lebens | 85 |
| Das Nervensystem: Unsere Schaltzentrale | 89 |
| Hormonsystem und Atmung | 108 |
| Gefühle und Wohlbefinden | 116 |
| Traumata – die Wunden der Vergangenheit | 133 |

Atemtechniken und Atemmuster

| | |
|--|-----|
| Was heißt »richtig« atmen? | 142 |
| Funktionale versus dysfunktionale Atmung | 150 |
| Nasenatmung versus Mundatmung | 157 |
| Bauchzwerchfellatmung versus Brustatmung | 161 |

Von der Theorie in die Praxis

| | |
|---|-----|
| Welcher Atemtyp bist du? | 172 |
| Teste deine Atemkapazität | 183 |
| Regulierende und aktivierende Atemtechniken | 188 |
| Transformierende Atemtechniken | 192 |
| Atemübungen: Qualität statt Quantität | 200 |
| Vom Kopf in den Körper | 226 |

Lebe deinen Atemflow

| | |
|---|-----|
| Integriere die Atempraxis in dein Leben | 234 |
| Nutze die Macht der Intention | 236 |
| Stell dir deine Routine zusammen | 241 |
| Komm in den Flow | 245 |
| Du hast ein ganzes Schlüsselbund | 250 |
| Eine:n passende:n Atemlehrer:in finden | 260 |
| Management Summary | 263 |
| | |
| Dank & Quellen | 266 |