

Inhalt

DANK	7
DIE EINLADUNG.....	8
INMITTEN VON ALLEM	9
DAS PARADOX.....	10
DER VORSCHLAG	11
BEVOR SIE BEGINNEN.....	11
DAS EXTRA	12
DIE ÜBUNGEN.....	13
1 Gähnen	14
2 Seufzen.....	15
3 Sich strecken und räkeln	16
4 Arme schwingen	17
5 Die Last der Welt absetzen.....	18
6 Pferdeschnauben	19
7 Grimassen schneiden.....	20
8 Augenrollen.....	21
9 Lassen Sie sich hängen.....	22
10 Zwischenrippenräume weiten	23
11 Sich mit dem Atem anfreunden	24
12 Da sein	25
13 Nickerchen	26
14 Füße abrollen.....	27
15 Trampeln	28
16 Choo Choo stampfen	29
17 Füße massieren.....	30
18 Sich sinken lassen	31
19 Den Körper tätscheln	32
20 Muskeln greifen.....	33
21 Das Herz tätscheln	34
22 Grummeln und sich beschweren.....	35
23 Wieder Nickerchen	36

24 Jiggeln	37
25 Sich wiegen	38
26 Das Herz sinken lassen.....	39
27 Prusten	40
28 Komisch sprechen.....	41
29 Truthahnflattern.....	42
30 Augen entspannen.....	43
31 Ruppig sprechen	44
32 Kopfdrehen.....	45
33 Schmatzen	46
34 Das Gesicht entspannen	47
35 Sich in Ruhe lassen	48
36 Spielerisch würgen.....	49
37 Hocken.....	50
38 Sich nach etwas ausstrecken.....	51
39 Und wieder Nickerchen.....	52
40 Kauendes Gähnen.....	53
41 Fülle atmen	54
42 Dankbarkeit	55
43 Unbehagen ausdrücken	56
44 Brustkorb weiten	57
45 Lächeln	58
46 Hüpfen	59
47 Ausdehnen und zusammenrollen	60
48 Eine Minute für mich.....	61
49 Summen.....	62
50 In den Körper summen.....	63
51 Wohlwünschen	64
52 Wow.....	65
LISTE DER ÜBUNGEN	66
LITERATUR ZU ZAPCHEN.....	68
LINKS	68
ÜBER DIE AUTORIN	69