

Inhalt

Vorwort	5
Anspannung und Entspannung – ein Wechselspiel	7
Was ist Stress?	7
Guter Stress und schlechter Stress	8
Stress im Berufsleben	9
„Inseln der Entspannung“	10
Klassische Entspannungstechniken	11
Autogenes Training	11
Progressive Muskelentspannung	22
Yoga	31
Tai Ji Quan	42
Qi Gong	49
Feldenkrais	62
Massagen	69
Selbstmassage	80
Partnermassage	83
Akupressur	84

Entspannungsübungen für zwischendurch	95
Kleine Entspannungstipps fürs Büro	105
Kleine Entspannungstipps für zu Hause	113
Stichwortverzeichnis	121
Weiterführende Literatur	125
Internetadressen	126