

Inhaltsverzeichnis

Vorwort _____	7
Informationen zum Handbuch _____	9
Einleitung _____	10
Grundlage _____	12
Erste Kursstunde _____	15
Einfinden der Teilnehmer _____	16
Begrüßung und Einleitung in das Kursthema _____	17
Lippenbremse _____	19
Rückenlage _____	20
C-Lage _____	21
Gestreckte Lage _____	23
Seitliche Lage _____	24
Bauchatmung _____	26
Brustatmung _____	27
Flankenatmung _____	28
Seitliches Dehnen an der Wand _____	29
Flankendehnung an der Wand _____	30
Schulterdehnung an der Wand _____	31
Abschlussinformationen _____	32
Zweite Kursstunde _____	33
Beginn der zweiten Kursstunde _____	34
Hüftdrehen _____	34
Einseitiges Schulterkreisen _____	35
Beidseitiges Schulterkreisen _____	36
Ellenbogenkreisen _____	37
Armkreisen _____	38
Lippenbremse im Schneidersitz _____	39
Moderate Brustkorbübung _____	40
Intensive Brustkorbübung _____	41

Moderate Grundatmung _____	43
Intensive Grundatmung _____	44
Seitliche Neigung der Wirbelsäule _____	45
Flankenübung _____	46
Entspannung _____	47
Abschlussinformationen _____	48
Dritte Kursstunde _____	49
Wiederholung der einleitenden 16 Minuten _____	50
Flankenübung _____	51
Y-Übung _____	51
Moderate Oberkörperdrehung _____	52
Intensive Oberkörperdrehung _____	53
Dynamische Oberkörperdrehung _____	55
Übung mit einem Widerstandsband _____	56
Entspannung _____	57
Abschlussinformationen _____	58
Vierte Kursstunde _____	59
Wiederholung der einleitenden 16 Minuten _____	60
Kombinationen der drei Atemtechniken _____	61
Wiederholungsübungen _____	63
Entspannung _____	63
Abschlussinformationen _____	63
Fünfte Kursstunde _____	64
Wiederholung der einleitenden 16 Minuten _____	65
Kombinationen der drei Atemtechniken _____	66
Entspannung _____	67
Abschlussgespräche _____	67
Evaluation _____	67
Anhang	
Optionale Körperhaltungen _____	68
Literatur-Hinweise _____	I