

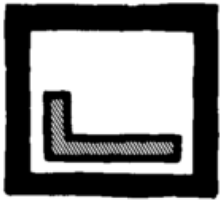
INHALT

Vorwort 9

Was? Warum? Wozu? 10

Übe

im Liegen 14



oder

in der Droschkenkutscherhaltung 16



oder

im bequemen Sitzen 18



Die Übungen



Die Ruheübungen

23



Das Umschalten

27



Die Schwereübungen

31



Die Wärmeübungen

35



Die Herzübungen

39



Die Atemübungen

43



Die Bauchübungen

47



Die Kopfübungen

51

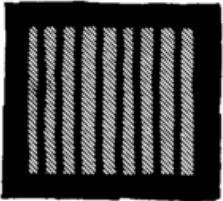
Wehre dich gegen



Angst und Verzweiflung

57

Schulversagen
Angstzustände



Schmerz und Leid

67

Mangelnde Widerstandskraft 69
Seelisch bedingte Krankheiten 70
Unruhe, Nervosität und
Konzentrationsstörungen 72
Nervöse Zuckungen (Tics) 74
Sprechstörungen 76
Übelkeit 78
Schlafstörungen 80
Bettnässen 82



Wut und Zerstörung

85

Trotz
Auflehnung
Weglaufen 89



Verführung und Genuß

93

Krankes Glück 95
Alles-haben-wollen
Sich-gehen-lassen
Nichts-erdulden-können 97