

# Inhalt

Geleitwort .....	6
Vorwort .....	8
<b>I Gebrauchsanleitung für den Übungskurs .....</b>	<b>13</b>
Erwarte ein Wunder .....	13
Ziel dieses Kurses .....	16
Anwendung der Karten .....	17
Nehmen Sie sich Zeit .....	17
Der Weg ist das Ziel .....	18
Bewusstheit durch Neugier .....	18
Das Übungstagebuch .....	19
Anwendungsfehler erkennen und vermeiden .....	19
<b>II Bemerkungen zu den einzelnen Übungskarten .....</b>	<b>21</b>
1 Springbrunnen-Ball .....	22
2 Der Akrobat .....	24
3 Die Kunst des Sitzens .....	26
4 Luftballon und Lodenmantel .....	30
5 Die entspannte Schulter .....	32
6 Springbrunnen-Mensch .....	34
7 Bettler und König .....	36
8 Becken-Schaukel .....	38
9 Die trällernde Nachtigall .....	42
10 Das magische Gelenk .....	44
11 Pflanzenkräfte .....	46
12 Zeitlupen-Tango .....	48
13 Der geschmeidige Rücken .....	50
14 Wackel-Dackel .....	52
15 Der gestimmte Körper .....	54
16 Das anmutige Aufstehen .....	56
17 Neuorientierung .....	58

18 Die Boje .....	60
19 Der Philosoph (Joker) .....	62
20 Der hohle Bambus .....	64
21 Der kleine Schreiberling .....	66
22 Die drei magischen Achsen .....	68
23 Die neue Augenhöhe .....	72
24 Die heilsamen Tennisbälle .....	74
25 Vorbild? .....	76
26 Die Kunst des Tragens .....	78
27 Der Trick mit dem Rückspiegel .....	80
28 Die zwei schwingenden Kugeln .....	82
29 How can it be easier? .....	86
30 Der unsichtbare Tanz .....	90
Gratulation zum erfolgreichen Absolvieren dieses Übungskurses! .....	92

<b>III Körperintelligenz und Stimmungsmanagement .....</b>	<b>93</b>
Körperhaltung und emotionale Stimmung .....	94
Vier körpertherapeutische Methoden .....	98
Die Alexander-Technik .....	99
Die Rolfing-Methode .....	102
Die Feldenkrais-Methode .....	107
Die Hakomi-Methode .....	112
Übungstagebuch .....	116

<b>IV Zusammenfassung .....</b>	<b>117</b>
Danksagung .....	118
Literaturhinweise .....	119
Glossar .....	121
Register .....	124