

# ENTSPANNEN, AUSRUHEN, KRAFT TANKEN

## 6 *Der einfache Weg vom Stress zur Entspannung*

- 6 Warum sich Muskeln verspannen
- 7 Wechselspiel von Körper und Psyche
- 9 Die Pflege des Körpers wichtig nehmen

## 10 *Entspannungsverfahren*

- 10 Die verschiedenen Techniken
- 12 Progressive Muskelrelaxation
- 16 Ein paar Worte zur Atmung

## 18 *Rund ums Üben*

- 20 Was ist nötig zum Üben?
- 21 Wie oft und wie lange üben?
- 22 Üben mit CD und Buch

## DAS BASISPROGRAMM

26 *So stimmen Sie sich ein*

30 *Die Grundübungen*

46 *Übungen zum Ausklang*

## DAS AUFBAUPROGRAMM

54 *Kurzprogramm für Fortgeschrittene*

66 *Atemübungen*

73 *Übungslisten*

73 *Bauchschmerzen*

73 *Kopfschmerzen*

73 *Nackenverspannungen/-schmerzen*

74 *Oberschenkelkrämpfe*

74 *Rückenschmerzen*

74 *Schlafstörungen*

75 *Stress*

75 *»Unsichtbar« üben – so merkt es  
niemand*

75 *Wadenkrämpfe*

*Zum Nachschlagen*

76 *Register*

78 *Bücher und Adressen*

80 *Impressum*