

Theorie

- 9 **AUSRUHEN, KRAFT TANKEN**
- 10 Der Weg vom Stress zur Entspannung
- 11 Der fehlende Ausgleich
- 11 Warum sich Muskeln verspannen
- 12 Wechselspiel von Körper und Psyche
- 14 Gesundheitsfaktor Entspannung

- 16 **Entspannungsverfahren**
- 17 Was ist Entspannung?
- 17 Progressive Muskelrelaxation
- 18 **Extra:** Entspannungstechniken auf einen Blick
- 20 Die Methode
- 22 **Extra:** Die positiven Wirkungen

- 24 Rund ums Üben
- 25 Üben ohne Druck
- 26 Was brauche ich zum Üben?
- 26 Wie oft und wie lange?
- 28 Mit Buch und Audiostream

Praxis

31 DAS BASISPROGRAMM

- 32 Systematisch entspannen
- 33 Die Körperwahrnehmung verbessern
- 34 Die Vorübungen
- 42 Die Grundübungen
- 72 Übungen zum Ausklang
- 80 Extra: So üben Sie als Schmerzpatient

83 DAS AUFBAUPROGRAMM

- 84 Kurzprogramme für mehr Flexibilität
- 85 Positiver Soforteffekt
- 86 Kurzprogramm für Fortgeschrittene

- 92 Programm im Sitzen
- 93 Bequeme Grundhaltung
- 93 Reihenfolge umkehren
- 94 Muskelentspannung im Sitzen

- 118 Den Atem vertiefen
- 119 Die Atmung und unser Wohlbefinden
- 120 Atemübungen
- 134 Extra: Übungslisten

Service

- 138 Bücher, Adressen, Dank
- 139 Sachregister
- 141 Übungsregister
- 142 Impressum