

Sachwortverzeichnis

A

Abendprogramm 91, 93
 Achtsamkeit 58, 59, 60, 62
 Achtsamkeitsmeditation 61
 Ärger 92, 104
 Aromatherapie 27
 Asthma bronchiale 30
 Atembewegung 46, 102
 Atemdusche 100
 Atemhilfsmuskeln 22
 Atemmuskeln 22
 Atemrhythmus 24
 Atemspaziergang 62
 Atemwege 95
 Atemwelle 46
 Atemzentrum 21
 Ätherische Öle 27
 Ausatmung 25, 26, 64, 72
 Ausrüstung 38, 49
 Ausstrahlung 15

B

Bauchatmung 23, 41
 Beckenboden 23
 Beckenkreise 56
 Bewegungsmangel 23
 Bluthochdruck 30
 Bronchitis 29
 Brustatmung 23, 42
 Burnout 16

C

Chi 12

E

Einatmung 24, 25
 Energie 100

F

Fantasiereise 96
 Farbatmung 79
 Fersensitz 56
 Flankenatmung 42, 51
 Freude 98
 Frühstück 86

G

Gähnen 73
 Gedankenkarussell 91

Gefühle 13, 15, 17
 Gehmeditation 67, 69

H

Halbmondlage 51
 Haltung 15
 Herz 31
 Hyperventilation 28

K

Kiefer 16
 Konzentration 14, 108
 Körpergedächtnis 19
 Kreuzmassage 54
 Kutschersitz 30

L

Lächeln 99
 Lachen 78
 Lichtatmung 79
 Lippenbremse 30
 Lunge 20
 Lungenvolumen 24, 26

M

MBSR 59
 Meditatives Gehen 67, 69
 Mittagspause 87, 89
 Morgenprogramm 83, 85
 Multitasking 60
 Muntermacher 83
 Muskelverspannungen 17

N

Nacken 89
 Nasenatmung 39
 Nervosität 17
 Neurobiologie 18

P

Palmieren 90
 Prana 12
 Pusten 77

R

Reinigungsatmung 78
 Rückenatmung 43
 Rückenübung 55
 Rutschhaltung 57

S

Sauerstoff 20
 Schlafstörungen 14, 17, 95
 Schlüsselbeinatmung 33
 Schmerzen 14
 Schnupfern 74
 Schultern 16, 94
 Seufzen 75
 Sitzmeditation 58, 61
 Stimme 15
 Stimmung 97, 99
 Stress 16

T

Tönen 76
 Torwartstellung 30

U

Unruhe 17

V

Verspannungen 92
 Vokalvibrationen 76
 Vollatmung 44, 45

W

Wechselatmung 71

Z

Zischen 77
 Zwerchfell 22, 32, 74
 Zwischenrippenmuskeln 22, 32