

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Selbstwahrnehmung</b> .....	16
<b>Atmung</b> .....	32
<b>Ausdruck</b> .....	50
<b>Hingabe</b> .....	68
<b>Aggression</b> .....	86
<b>Raum</b> .....	104
<b>Zeit</b> .....	122
<b>Beweglichkeit</b> .....	140
<b>Aushalten</b> .....	160
<b>Erden – sich aufrichten</b> .....	176
<b>Zentrierung</b> .....	192
<b>Vitalität</b> .....	206
<b>Literatur</b> .....	223