

Sachverzeichnis

A

Achtsamkeit 107
 Alltagsübung 87, 88
 Angst 166
 Atmung 59
 Augen 131
 Augeninnendruck 49
 Autopilot 36

B

Becken 82, 163
 Befindlichkeit 92
 Beweglichkeit 151
 Bewegungen 25
 Black Box 34
 Blutdruck 45
 Body Scan 56
 Burnout 140

D

Darm 104
 Darmbeschwerden 105
 Denkmuster 36
 Depression 140

E

Ernährung 106
 Essen 112

F

Feldenkrais-Methode 17
 Finger 173
 Funktionsstörungen 46
 Füße 70

G

Gefahrensituation 45
 Genesungsprozesse 27
 Gesichtswellness 144
 Gesundheits-Tandem 10
 Gewohnheiten 18, 41
 Gleichgewicht 78

H

Haltung 92, 107, 112
 Haltungsmuster 105
 Handlungsfreiheit 18
 Hüftgelenke 82
 Hydrocephalus 49

K

Kauen 109
 Kaugewohnheiten 107
 Kiefer 109, 131
 kohärentes Atmen 60
 Kompensationshaltungen 80
 Kontraindikationen 49
 Körpergedächtnis 29
 Körperhaltung 92
 Kraft 151

L

Lernmethode 18
 Lichtkugeln 90

M

Migräne 55
 Mitte 74, 78
 Mundatmung 45
 Mundtrockenheit 108

N

Nacken 131
 Nervus vagus 42
 – Aktivierung 65

P

Panikattacke 63
 Pausen 37
 Perlenkette 134
 Polyvagaltheorie 43
 psychosomatische Beschwerden
 118

R

Rotation 100

S

Scheinwerfer 65
 Schlafprogramm 158
 Schlafschwierigkeiten 156
 Schlafvorbereitung 159
 Schluckprobleme 108
 Schmerzen 22, 137
 Schultern 163
 Schulterregion 122
 Seele 33
 Seitneigung 98
 Shunt 49
 Sitzbeinhöcker 96
 Stresshormone 45
 Stressreduktion 119
 Stress, Symptome 88
 Sympathikus 44

T

Tintenfischhände 127

U

Übungsdurchführung 50
 Übungskombinationen 95

V

Vagusbremse 60
 Verspannungen 121
 Vertrauen 78
 Vitaminbach-Ganzkörperatmung
 72

W

Wahrnehmen 39
 Wohlbefinden 50

Z

zentrieren 68, 170
 Ziffernblatt 102
 Zischatmung 60