



- 9 Alles über Ihren Atem
- 10 Die Heilkraft des Atems
- 16 Kleine Anatomie
- 34 Atmung bei Asthma, COPD und Long Covid
- 41 Praxisprogramm
- 42 Atemübungen
- 80 Dehnungs- und Mobilisations-Atemübungen
- 126 Register

» Übungsprogramme

- 46 Wahrnehmungsübungen mit Handtuch
- 54 Das Zwerchfell aus seinem Schlummer wecken
- 62 Klopf- und Massageübungen
- 70 Mehr Weite für die Lunge
- 82 Dehnung und Mobilisation im Stehen
- 90 Dehnung und Mobilisation im Sitzen
- 98 Dehnung und Mobilisation im Vierfüßler
- 106 Dehnung und Mobilisation in Rücken- und Seitlage
- 114 Dehnung und Mobilisation mit Handtuch