

WOHLFÜHLEN • ENTSPANNEN#GENIESSEN

Zu diesem Buch

Einladung zur Schatzsuche 7

Die Krone der Schöpfung 8

Mein Weg zum Beckenboden 9

Anatomie 13 *ganz sinnlich*

**Spüren mit Hand
und Verstand 14**

Gute Aussichten 20

Wie fit ist ihr Beckenboden? 21

**Bauch - Beckenboden - Rücken:
Ein starkes Team 24**

Halt finden: Stern,
Schale, Wurzeln 24

**Die Atmung: Gut verbunden
ist viel gewonnen 26**

Mitschwingen 27

Ihr Beckenboden 29 *eine gute Basis*

Balance-Akte 33

Sind Sie im Gleichgewicht? 34

Die Schätze pflegen 36

Ein Blick nach innen:
Ich bin ich 38

Die Quelle der Kraft 39

Feuer und Wasser 40

Energiezentren 42

Kraftwerk 44

Sexualität 47 *im Palast der Sinne*

Den Ort der Liebe erkunden 49

Zyklen der Sinnlichkeit 53

Den Palast pflegen 55

Gezeiten 59 *des Frauenlebens*

Heranwachsen 62

Ein Blick nach innen: Spuren
legen 64

Die fruchtbaren Jahre 66

Ein Blick nach innen:
Die innere Heilerin 69

Älter werden 71

Ein Blick nach innen:
Licht und Wärme 74

Übungen

die *Sie aufbauen*

Reihe 1

Hallo, Beckenboden,
bitte melden: Übungen
für wache Reflexe 80

Reihe 2

Freiheit für das Becken:
Übungen für Anmut und
Beweglichkeit 86

Reihe 3

Beckenboden direkt:
Übungen für Kraft
und Ausdauer 91

Reihe 4

Teamarbeit: Übungen für
die Muskulatur rund um
das Becken 96

Schwanger gehen 101

Nach einer Geburt:
Sich wiederfinden 105

Tipps für den Alltag 111

Wenn der Beckenboden
schwach wird: Antworten
auf die zehn häufigsten
Fragen 114

77 Anhang

120

Literatur- 121

Über die Autorin 122