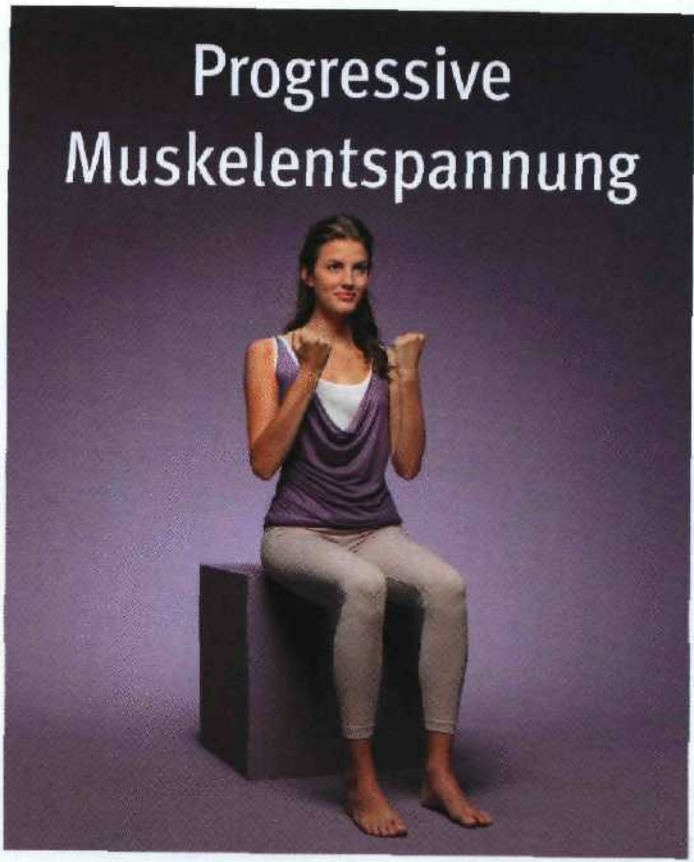


x 310'055

Dr. Friedrich Hainbuch

Progressive Muskelentspannung



796.41

ENTSPANNEN, AUSRUHEN, KRAFT TANKEN

6 *Der einfache Weg vom Stress zur Entspannung*

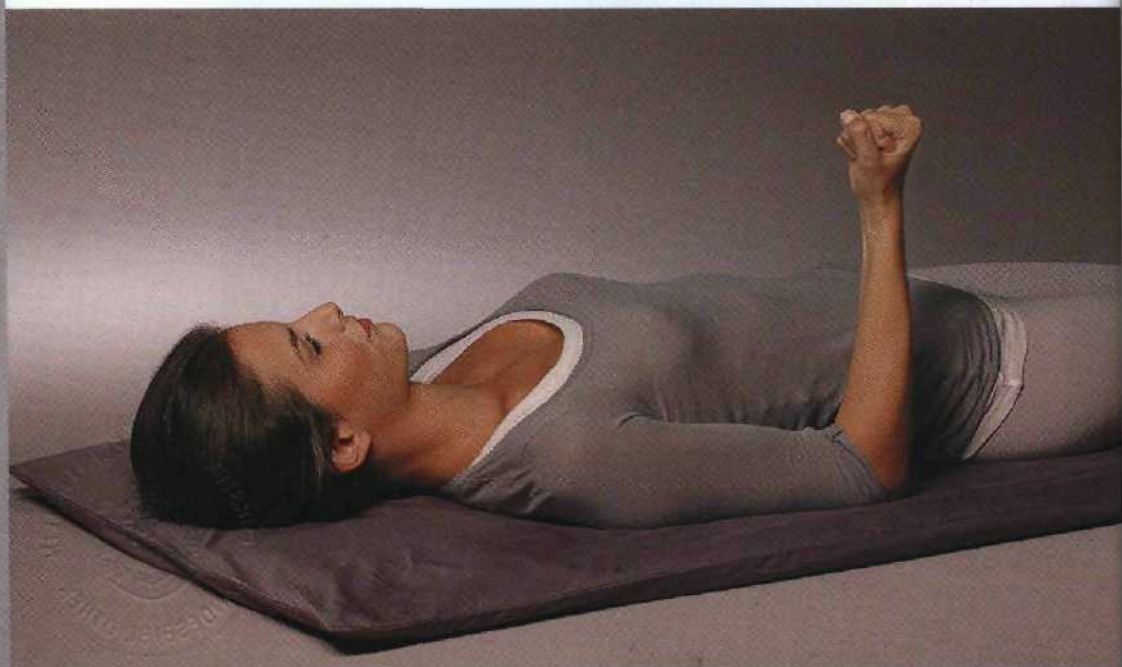
- 6 Warum sich Muskeln verspannen
- 7 Wechselspiel von Körper und Psyche
- 9 Die Pflege des Körpers wichtig nehmen

10 *Entspannungsverfahren*

- 10 Die verschiedenen Techniken
- 12 Progressive Muskelrelaxation
- 16 Ein paar Worte zur Atmung

18 *Rund ums Üben*

- 20 Was ist nötig zum Üben?
- 21 Wie oft und wie lange üben?
- 22 Üben mit CD und Buch



DAS BASISPROGRAMM

- 26 *So stimmen Sie sich ein*
- 30 *Die Grundübungen*
- 46 *Übungen zum Ausklang*



DAS AUFBAUPROGRAMM

- 54 *Kurzprogramm für Fortgeschrittene*
- 66 *Atemübungen*



73 *Übungslisten*

- 73 *Bauchschmerzen*
- 73 *Kopfschmerzen*
- 73 *Nackenverspannungen/-schmerzen*
- 74 *Oberschenkelkrämpfe*
- 74 *Rückenschmerzen*
- 74 *Schlafstörungen*
- 75 *Stress*
- 75 *»Unsichtbar« üben – so merkt es niemand*
- 75 *Wadenkrämpfe*

Zum Nachschlagen

- 76 *Register*
- 78 *Bücher und Adressen*
- 80 *Impressum*