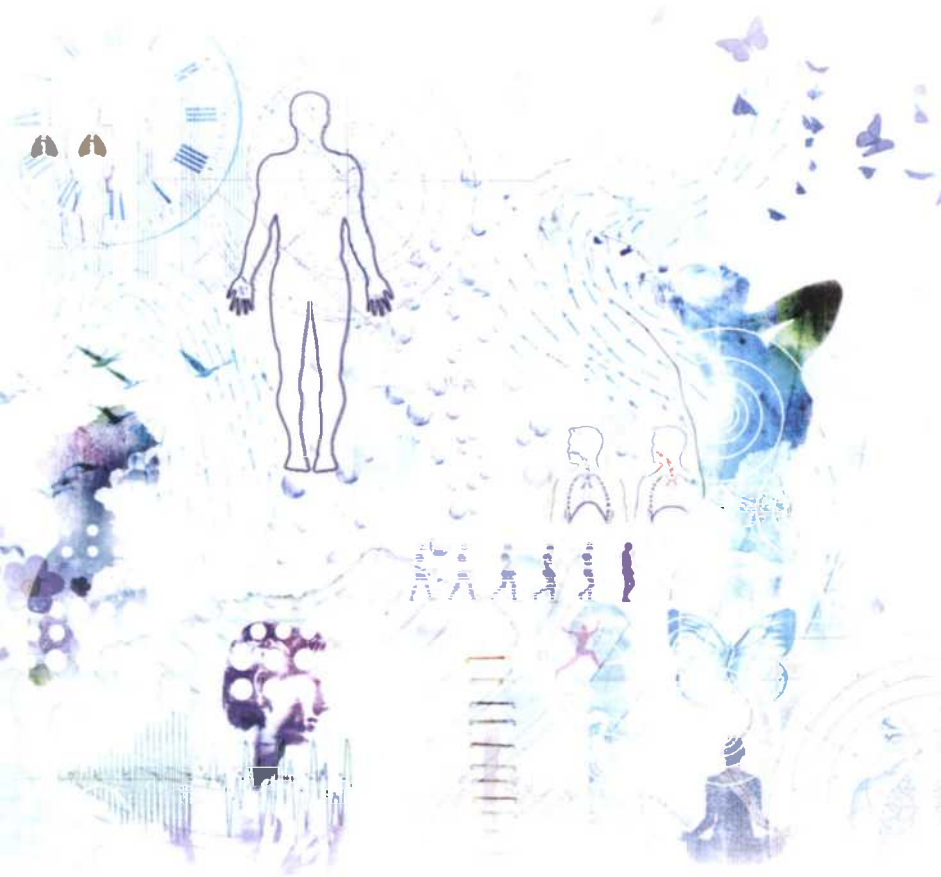


Richard Brennan

# BESSER ATMEN

Mit über 30 Übungen zu  
mehr Energie, einem besseren  
Körpergefühl und weniger Stress



**riva**

# Inhalt

.....

Einführung .....	6
KAPITEL 1	
Die Bedeutung der Atmung .....	9
KAPITEL 2	
Wie die Atmung funktioniert .....	19
KAPITEL 3	
Der Atem-Mann .....	37
KAPITEL 4	
Gewohnheiten und Fehlannahmen.....	47
KAPITEL 5	
Atemprobleme .....	65
KAPITEL 6	
Die Prinzipien der natürlichen Atmung verstehen ....	79
KAPITEL 7	
Die ersten Schritte zu einer verbesserten Atmung ....	89
KAPITEL 8	
Stimme und Atmung .....	103
KAPITEL 9	
Müheloses Atmen ohne Muskelanspannung.....	117
KAPITEL 10	
Wie Sie Ihre Haltung, Ihre Gesundheit und damit Ihre allgemeine Lebenszufriedenheit verbessern .....	129
Weiterführende Informationen .....	140
Stichwortverzeichnis .....	142
Danksagung.....	144
.....	