

Inhalt

Einleitung	4
Herausforderungen im pädagogischen Alltag	4
Wie entsteht Stress?	6
Muss Stress krank machen?	8
Wie kann ich mich schützen?	10
Ruhe-Inseln entstehen im Kopf	15
Zum Einsatz der Übungen	18
Feuerwehr-Übungen	23
Stressvorsorge für den Anfang	27
Beweglichkeit für die Gelenke	32
Beweglichkeit für Muskeln und Bandscheiben	37
Übungen für Nacken, Schultern und Hals	39
Übungen für den oberen Rücken, Brust und Seiten	41
Übungen für den unteren Rücken, Bauch und Becken	43
Übungen für den ganzen Rumpf	47
Entlastung für die Wirbelsäule	52
Übungen für die Halswirbelsäule	54
Übungen für die Brustwirbelsäule	56
Übungen für die Lendenwirbelsäule	59
Übungen für die gesamte Wirbelsäule	60
Im Gleichgewicht zur Mitte finden	65
Wahrnehmung der Atemräume	74
Dem Atem Zeit und Raum geben	82
Die Atemenergie fließen lassen	92
Achtsam sein	101
Durch Meditation zu Ruhe und Stille	111
Anhang	120
Übungsprogramme	120
Register	121
Literatur	123
Die Autorin	124
Der Illustrator	124