

Inhalt

| | |
|---|----|
| Danksagung | 7 |
| Vor-Worte | 9 |
| Einführung | 11 |
| Kapitel 1 Einblicke | 13 |
| 1.1 <i>Hirnforschung</i> | 15 |
| 1.2 <i>Demographischer Wandel</i> | 15 |
| 1.3 <i>Blick ins Buch</i> | 16 |
| 1.4 <i>„Traumhafte Bewegungen“ – phantasievolle „Gleichgewichts-Pflege mit Trainingseffekt“</i> | 25 |
| 1.4.1 <i>Inhaltsstoffe?</i> | 25 |
| 1.4.2 <i>Wechselwirkungen?</i> | 26 |
| 1.4.3 <i>Dosierung?</i> | 28 |
| 1.4.4 <i>Bekömmlichkeit?</i> | 28 |
| 1.4.5 <i>Unverträglichkeit/Verträglichkeit?</i> | 29 |
| 1.4.6 <i>Nebenwirkungen?</i> | 29 |
| 1.4.7 <i>Für welche Menschen eignen sich die „Traumhaften Bewegungen“?</i> | 30 |
| 1.4.8 <i>Zusätzliche Hinweise?</i> | 30 |
| 1.4.9 <i>Erkenntnisse?</i> | 31 |
| Kapitel 2 Immer mit der Ruhe – Frisch in den Tag! | 33 |
| 2.1 <i>Einstimmende Körperwahrnehmung</i> | 34 |
| 2.1.1 <i>Reise der Füße (Liegen)</i> | 35 |
| 2.1.2 <i>Körperreise (Liegen)</i> | 35 |
| 2.1.3 <i>Gesichts-Erfahrung (Liegen, Sitzen)</i> | 36 |
| 2.1.4 <i>Expedition zu den Füßen (Liegen, Sitzen)</i> | 37 |
| 2.1.5 <i>Reise zu den Schultern (Liegen, Sitzen)</i> | 38 |
| 2.1.6 <i>Fuß-Wanderung (Bewegung)</i> | 39 |
| 2.1.7 <i>Leise-Reise (Bewegung)</i> | 40 |
| 2.1.8 <i>Einstimmung/Körperwahrnehmung im Wasser (Bewegung im Wasser)</i> | 41 |
| 2.2. <i>Erfrischende Aktivierung</i> | 42 |
| Kapitel 3 Traumhafte Bewegungen im Liegen | 47 |
| 3.1 <i>Der Traum vom Blumenbeet</i> | 48 |
| 3.2 <i>Der Traum vom wilden Wassermann</i> | 52 |

| | | |
|------------------|--|------------|
| 3.3 | <i>Der Traum vom hellen Sternenhimmel</i> | 56 |
| Kapitel 4 | Bewegungen im Liegen und/oder im Sitzen | 59 |
| 4.1 | <i>Der Traum vom Zaubertuch</i> | 60 |
| 4.2 | <i>Der Traum von den schneebedeckten Bergen</i> | 66 |
| 4.3 | <i>Der Traum von der Fahrt mit der nostalgischen Eisenbahn</i> | 72 |
| Kapitel 5 | Traumhafte Bewegungen im Liegen, Sitzen und/oder Stehen | 77 |
| 5.1 | <i>Der Traum vom Drachenflug</i> | 78 |
| 5.2 | <i>Der Traum vom Zeitlupen-Tor</i> | 87 |
| 5.3 | <i>Der Traum vom kleinen Boot</i> | 96 |
| 5.4 | <i>Der Traum vom sanften Wackelclown</i> | 105 |
| Kapitel 6 | Traumhafte Bewegungen im Sitzen und/oder Stehen | 115 |
| 6.1 | <i>Der Traum vom Fahren auf dem roten Roller</i> | 116 |
| 6.2 | <i>Der Traum vom königlichen Besuch</i> | 123 |
| 6.3 | <i>Der Traum vom Wolken-Walking</i> | 129 |
| 6.4 | <i>Der Traum von der kurzen Skifahrt</i> | 136 |
| 6.5 | <i>Der Traum vom Ritt durch die Walpurgisnacht</i> | 143 |
| 6.6 | <i>Der Traum von der lachenden Schnecke</i> | 151 |
| Kapitel 7 | Traumhafte Bewegungsgedichte | 161 |
| 7.1 | <i>Bumerang</i> | 162 |
| 7.2 | <i>Die Ameisen</i> | 164 |
| 7.3 | <i>Die Glocke</i> | 166 |
| 7.4 | <i>Der Zauberlehrling</i> | 168 |
| 7.5 | <i>Ein Lied hinterm Ofen zu singen</i> | 170 |
| 7.6 | <i>Erkönig</i> | 174 |
| 7.7 | <i>Gefunden</i> | 178 |
| 7.8 | <i>Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland</i> | 180 |
| 7.9 | <i>Ich drehe mich auf einer Scheibe</i> | 182 |
| 7.10 | <i>Ruf zum Sport</i> | 186 |
| 7.11 | <i>Mit Musik ins Gleichgewicht – die wohltuende Bewegungswelle</i> | 188 |
| | Literatur und Adressen | 193 |