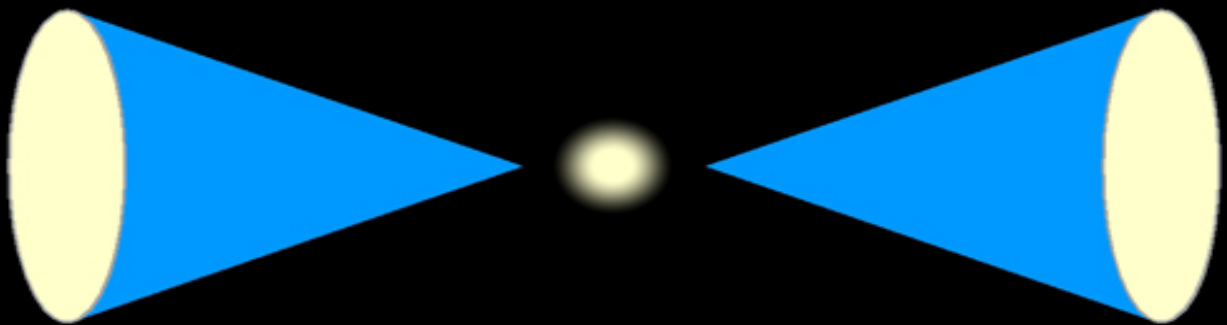


# **relax it**

der Gesundheitsfaktor

## **ATMUNG**



# **Markus Hitzler**

**Körper & Geist sind stets in  
Verbindung - das Band,  
das sie zusammenhält, ist  
die Atmung.**

Kontakt:

Markus Hitzler, MBA  
Heiligenstädter Lände 15/14  
1190 Wien

[www.markus-hitzler.at](http://www.markus-hitzler.at)  
[office@chair-relax.at](mailto:office@chair-relax.at)

Der Autor weist ausdrücklich darauf hin, dass in diesem Buch eine komplementäre Methode dargestellt wird, die zur Gesundheitsförderung dient. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben bzw. eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Um die einfachere Lesbarkeit dieses Buches zu gewährleisten, wird in Folge nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Da in diesem Buch viele praktische Übungen enthalten sind, werden diese im Text *kursiv* markiert.

# Inhalt

Vorwort

Eine genaue Betrachtung des Themas

Das Gesundheits-Weltbild der Positiv-Negativ-Spiralen

Die Bedeutung von Heilung und Gesundheit

Der universelle Rat: Verhaltensveränderung

Trainingsziel: Entspannung

Trainingsgerät: Atmung

Atemübungen

    Vitalitätssteigerung

    Aktivitäten meditieren

    Gedankenpause für Praktikable

    Selbstsuggestionen mit Hilfe der Atmung

    Spiel der Gegensätze

    Atem-Aufmerksamkeits-Übungen

    Konfliktlösung durch Atmung

    Authentizität durch die Atmung

Effekte des Atemtrainings

Danksagung

Kontakt

Bildnachweise

Literaturverzeichnis