

Inhalt der CD:

1	Intro	3:23
2	Atmung ist mehr als ein körperlicher Vorgang!	16:59
3	Heilung durch Atmen!	7:35
4	1. Schritt: Einübung der richtigen Körperhaltung	5:19
5	2. Schritt: Übung zum Atembewusstsein	14:57
6	3. Schritt: Übung der Atementspannung	29:45
	Gesamtzeit	77:58