

<b>Vorwort (A. Maag)</b>	9
<b>Teil 1</b>	11
<hr/>	
<b>1. Einleitung (B. Gamma/A. Maag)</b>	13
1.1 Wie kam es zu diesem Buch?	13
1.2 Was möchten wir mit diesem Buch erreichen?	14
<b>2. Was ist eigentlich Massage? (B. Gamma/A. Maag)</b>	17
2.1 Fragen zur Massage	17
2.2 Zur Motivation – warum massieren wir?	18
<b>3. Die Bedeutung des Haut- und Körperkontakts (A. Maag)</b>	21
3.1 Berührungen sind not-wendend	21
3.1.1 Kommunikation statt Manipulation	23
3.1.2 Achtsamkeit in der Berührung	24
3.2 Körperkontakt in unserer Kultur	25
3.3 Körperkontakt in anderen Kulturen	26
3.4 Ergebnisse aus Untersuchungen und Beobachtungen	27
3.5 Stress und Entspannung	30
<b>4. Kritische Anmerkungen zum Thema «Massage und sexuelle Übergriffe» (A. Maag)</b>	33
4.1 Aus Handeln darf niemals Misshandeln werden	33
4.2 In Beziehung sein	34

<b>5. Sinn und Wirkung (B. Gamma)</b>	37
5.1 Fortsetzung der natürlichen Massage im Mutterleib	37
5.2 Geburtstrauma verringern	37
5.3 Trennungsfolgen mildern	38
5.4 Stimulation des ganzen Organismus	38
5.5 Aufbau einer intensiven Beziehung	39
<b>6. Bezüge zur Heilpädagogik (B. Gamma)</b>	41
6.1 Ich entdecke meinen Körper	41
6.2 Die ursprüngliche Lebensenergie und Lebenswelt stärken oder entdecken	43
6.3 Aus Spannungen werden Verspannungen	44
<b>7. Leibliche Pädagogik als Unterrichtsprinzip (A. Maag)</b>	47
<b>Teil 2</b>	51
<b>8. Was ist wichtig, damit eine Massage die Seele berührt? (B. Gamma/A. Maag)</b>	53
8.1 Technik und Intuition, Wissen und Können	53
8.2 Massage und Zeit	55
8.3 Raum und Stimmung	56
8.4 Unterlagen und Tücher	56
8.5 Wiederholungen	57
8.6 Körperhaltung der Massierenden	57
<b>9. Massageöle (B. Gamma)</b>	59
9.1 Einführende Gedanken: Warum Essenzen und Düfte	59
9.2 Basisöle als Grundlage für die Herstellung eines Massageöls	60
9.3 Ätherische Öle oder Duftessenzen	62
9.4 Duftessenzen, die sich für Kinder besonders eignen	62
9.5 Massageöle herstellen	64
<b>10. Persönliche Vorbereitung (B. Gamma/A. Maag)</b>	65
10.1 Entspannung und «Energien tanken»	65
10.2 Zentrieren und Erden	66
10.3 Entspannung von Händen und Armen	67

<b>Teil 3</b>	69
<b>11. Einführung in den praktischen Teil (B. Gamma)</b>	71
11.1 Die Pränatal-Massage	74
11.2 Die Panta Rhei-Massage	78
11.3 Massage des Rückens	91
11.4 Fuss-Waschung / Fuss- und Beinmassage	94
11.5 Arm- und Handmassage	104
<b>12. Zusammenfassung</b>	117
<b>13. Folgerungen</b>	119
<b>14. Reflexionen des Arbeitsprozesses</b>	121
<b>Literaturverzeichnis</b>	123
<b>Zu den Autorinnen</b>	125
<b>Anhang</b>	127