

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2

Aufbau der Entspannungsgeschichten 3

Durchführung 4

Einstieg



Eine Atemreise 5

Dein Körper 7

Frühling



Auf dem Spielplatz 9

Auf dem Bauernhof 11

Auf der Frühlingswiese 13

Beim Osterfeuer 15

Die Schneeglöckchen 17

In der Frühlingssonne 19

Sommer



Am Strand 21

Eine Bootsfahrt 23

Erdbeerernte 25

Im Garten 27

Muscheln sammeln 29

Unterm Sternenhimmel 31

Herbst



Beim Pilzesammeln 33

Ein Herbstspaziergang 35

Ein Ausflug 37

In der Badewanne 39

Unterm Regenbogen 41

Vor dem Kamin 43

Winter



Ein Abend voller Schnee 45

Im Winterwald 47

In der Weihnachtsbäckerei 49

Schlittschuh laufen 51

Schlitten fahren 53

Unterm Tannenbaum 55

Besonderes



Der Traumfänger 57

Dein Schutzengel 59

I N H A L T

