

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
 Für Eltern: Einige Worte im Voraus	9
Kinder und Ruhe in unserer Zeit	11
Angst und Stress	11
Warum Entspannungsgeschichten?	15
Was dürfen Sie erwarten?	17
Die Kapitän-Nemo-Geschichten	18
Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele	22
Wie sag' ich's meinem Kind?	30
Mehr als ein Wort zum Schluss	31
 Für die kleinen Gäste vom großen Kapitän	33
Was sind die Kapitän-Nemo-Geschichten?	35
Was wollen die Kapitän-Nemo-Geschichten?	37
Wo, wie und wann werden die Kapitän-Nemo- Geschichten gelesen?	38
 Die Unterwasserausflüge	41
Der Korallenwald	43
Die Delfinherde	47
Die warme Unterwasserfontäne	51
Der Delfinritt	56
Die Schatzkarte	61
Die Schatzsuche	67
Die Seepferdchenherde	72
Die Unterwasserstadt Atlantis	77
Die Riesenschildkröten	82
Die Muschelsuche	87
Die Walfamilie	91
Der Unterwasserwald	95

Das versunkene Piratenschiff	99
Die Unterwasserhöhle	104
Anhang	109
Literatur	111
Audio-CDs zu den Kapitän-Nemo-Geschichten	112
Videofilm zu Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche	113