

Inhalt

- 09 Entspannen über den Körper
- 10 Zeitlupentempo
- 12 Beim Frisör
- 14 Trommeln für gute Laune
- 16 Waschmaschinen-Twist
- 17 Vulkanausbruch
- 18 Wo denn?
- 19 Schiffe im Nebel
- 20 Ich finde dich
- 21 Wackelpudding
- 22 Gut verwurzelt, wie ein Baum

- 23 Entspannen über den Atem
- 24 Atemrutschbahn
- 25 Pferdeschnauben
- 26 Strohhalme-Atmung
- 27 Ziehharmonika
- 28 Was pfeifst du da?
- 29 Schnellentspannung über Nasenatmung
- 30 Lachen entspannt
- 31 Die Blumenatmung
- 32 Energie schlürfen
- 33 Gorilla-Atmung

- 34 Entspannen über den Rücken
- 35 Rücken-Beat
- 36 Schildkröte
- 37 Ein Kunstwerk
- 38 Tennisballmassage
- 40 Steinmassage
- 42 Stille Post
- 43 Pizza backen
- 44 Autowaschstraße
- 45 Auf der Frühlingswiese
- 46 Qi Gong Paarmassage – Wettermassage

- 48 Entspannen über die Sinne
- 49 Die stille Minute
- 50 Nach innen lauschen
- 51 Geräusche weitergeben
- 52 Orangenduft
- 54 Wie lange hörst du den Klang?
- 55 Hörst du die Stecknadel fallen?
- 56 Was fühlst du denn?
- 57 Das etwas andere Pausenbrot
- 58 Würfelspiel
- 59 Wo duftet es?

- 60 Entspannen über den Energieflusses
- 61 Stark wie Tarzan
- 62 Ich bin ein Dirigent
- 63 Reißverschluss
- 64 Überkreuzbewegungen
- 65 Stress aus den Ohren ziehen
- 66 Liegende Acht
- 67 Energiegähnen
- 68 Äpfel pflücken
- 69 Bienensummen
- 70 Neue Energie tanken