

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 Strohhalm-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