

INHALT

Ein paar Worte vorab	5
----------------------------	---

Entspannen mit Bewegung

Bewegungsgedicht: Wir schaukeln wie ein Schaukelpferd	8
Bewegungsspiel: Der Dino will schlafen	9
Bewegungsgeschichte: Meine Hände können tanzen	10
Bewegungsspiel: Ein kleiner Marienkäfer	11
Bewegungsgedicht: Was mein Körper alles kann	12
Bewegungsgeschichte: Der Fischetanz	13
Bewegungsgedicht: Meine Hände sind zum Fühlen da	14
Bewegungsgedicht: Was meine Füße alles können	15
Bewegungsgedicht: Auf dem Meer	16
Yoga-Übung: Der große Berg	17
Yoga-Übung: Schni-Schna-Schneckengang	18
Yoga-Übung: Yoga ist einfach supercool!	19
Yoga-Übung: Tiger, wach auf!	20
Yoga-Übung: Die Kerze steht ganz still	21
Yoga-Übung: Superheld:innen	22
Yoga-Übung: Katzentanz	23

Entspannen mit Musik & Klang

Klanggeschichte: Frische Frühlingszeit	26
Klanggeschichte: Heiße Sommerzeit	27
Klanggeschichte: Goldene Herbstzeit	28
Klanggeschichte: Kalte Winterzeit	29
Klanggedicht: Klingeling, klingeling	30
Klanggedicht: Schmetterlingsflug	31
Klanggedicht: Seesterne	32
Klanggedicht: Bunter Regenbogen	33
Klanggeschichte: Hummelbummel	34
Klanggeschichte: Tiere im Wald	35
Klanggedicht: Zartes Windspiel	36
Klanggedicht: Plitsch, plitsch, platsch!	37
Entspannungslied: Guten Morgen!	38
Entspannungslied: Zehn kleine Fingerlein	39
Entspannungslied: Spürst du meine Hände?	40
Entspannungslied: Schlafe, kleiner Stern	41

Entspannen mit Bildern & Gedanken

Fantasiereise: Bienenflug.....	44
Fantasiereise: Das kleine Eichhörnchen	45
Fantasiereise: In der Löwenhöhle	46
Fantasiereise: Die kleine Möwe am Strand.....	47
Fantasiereise: Die Pustelblume	48
Fantasiereise: Das Segelboot	49
Fantasiereise: Teddy und der Waldspaziergang	50
Fantasiereise: Lustige Traktorfahrt	51
Mini-Meditation: Der Luftballontanz	52
Mini-Meditation: Die glänzende Zauberblume	53
Mini-Meditation: Mein Kuscheltier	54
Mini-Meditation: Schwebende Seifenblasen	55
Mini-Meditation: Das Licht in dir	56
Mini-Meditation: Klangmeditation.....	57
Mini-Meditation: Körper fühlen.....	58
Mini-Meditation: Sternenhimmel	59

Entspannen mit Berührung

Massagegeschichte: Leckerer Apfelkuchen.....	62
Massagegeschichte: Auf dem Spielplatz	63
Massagegedicht: Die kleine Eule.....	64
Massagegedicht: Auf Fahrradtour.....	65
Handmassagegedicht: Eine kleine Feder.....	66
Massagegeschichte: Karnevalszeit	67
Massagegedicht: Stein auf Stein	68
Massagegedicht: Das kleine Kitzelmonster.....	70
Handmassagegedicht: Riesiger Kükenpaß	71
Massagegeschichte: Leuchtende Sterne	72
Massagegeschichte: Neptuno, die Meeresschildkröte	73
Massagegedicht: Pferdespaziergang	74
Massagegeschichte: Strahlender Sonnenschein	75
Massagegeschichte: Regenkonzert	76
Massagegedicht: Streichelnde Hände.....	77
Massagegeschichte: Wolkenmeer.....	78
Massagegedicht: Die Mäusefamilie	79