

INHALT

<i>Einleitung</i>	7
<i>Der Wald: Eine Welt voller Wunder</i>	10
<i>Kinder und innere Reisen</i>	14
<i>Ein paar Worte zur Vorbereitung</i>	17
.....	

Meditationen

Das kleine Wildschwein Matschepampe	22
Familie Wolf und ihr ganz besonderes Lied	29
Die Kröte mit den goldenen Augen	35
Der kleine grüne Geist des Waldes	42
Der Milan und der warme Wind	49
Können Eichhörnchen meditieren?	55
Björn, der bärenstarke Bär	63
Die Angst, der Hase und du	69
Das Geheimnis unter dem Holunderbusch	76
Der leise, weise Uhu	84
Bienentanz und Blumenglanz	91
Die großen Pfoten des Luchses	99

Der Eichelhäher, der wie eine Nachtigall
singen wollte 107

Buche, Buch und Buchstabe 113

Frei wie ein Falke 120

Eine Reise in den Steinzeit-Wald 129

Die Reise zur Brennnessel 136

Der weiße Rabe, der kein Unglück
bringen wollte 143

Der Fuchs mit den vielen Gesichtern 152

Ein Dachs ist gar nicht grummelig 160

Baumeister Biber 167

Der geduldige Reiher 174

.....

Nach den Reisen – weitere Inspirationen 178

Schlusswort 183

Empfohlene Literatur 186

Danksagung 188

Über die Autoren 191