

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Einstiegsvariationen	7
Geschichten im Frühling	14
Der Baum und die Jahreszeiten	15
Bewusstseinsebene	18
Frühlingsspaziergang durch den Wald	21
Samenkorn	23
Osterglocken	26
Frühling	28
Lächeln	30
Waldboden	32
Regentropfen	34
Körperwahrnehmung	36
Geschichten im Sommer	38
Sommerlandschaft	39
Licht – eine Meditation im Sitzen	41
Sommerwiese	43
Spätsommertagu	45
Wasser	47
Sonnenkraft	49
Sommercocktail	51
Sandstrand	53
Die Farben des Regenbogens	55
Reise mit der Luftmatratze	57

Geschichten im Herbst	59
Ein Herbsttag	60
Verweilen im Herbst	62
Die Felder im Herbst	64
Den Hügel hinauf	65
Fluss	66
Novemberblues	67
Herbstfeuer	69
Herbststurm.....	71
Badewannenduft	73
Berghütte	75
 Geschichten im Winter.....	 77
Winterabend in den Bergen.....	78
Spaziergang im Winter	80
Winterabend.....	82
Im Winter.....	84
Winterfantasie	86
Stern	88
Schlittenfahrt	89
Winterblues	91
Advent.....	93
Weihnachten	95
Zurücknahmen	97
Kontakt zur Autorin.....	102