

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>Einführung .....</b>	<b>10</b>
Spiritualität und Meditation.....	11
Warum Meditationen für Kinder? .....	14
Vorbereitung und allgemeiner Ablauf.....	17
<b>Die Meditationen .....</b>	<b>22</b>
Die Reise zu den Zwergen.....	23
Die Reise zu den Elfen .....	28
Das Drachenjunge .....	34
Schutzengel-Meditation .....	41
Unterwegs mit dem Wildpferd .....	46
Die Reise zu den Drachen .....	53
Ein Besuch bei der Schildkröte.....	60
Der Weg durch den Dschungel.....	68
Das Treffen der Zauberer.....	75
Reise zu Großmutter Mond .....	82
Der alte Indianer und das große Lied des Lebens .....	88
Der Rat der Tiere und das Herz des Waldes.....	95
Der heilende Kreis der Druiden.....	101
Safari für Mutige.....	107
Krafttiersuche.....	114
»Was ich richtig gut kann ...« (Visionssuche) .....	121
Willkommen bei den Erdwichteln.....	128
Feuerzeremonie.....	134
Das Wasser des Zaubersees.....	141
Die Wunschkraft der Luft.....	145
Mein Freund, der Baum .....	151

Abschließend .....	158
Weitere Unterstützung im Alltag .....	159
Schlusswort.....	161
Danksagung .....	162
Über die Autoren .....	163