

Aufbau der Entspannungsgeschichten	4
Durchführung	5
Passives Ende	6
1 Am Bach	7
2 Aquarium	10
3 Der Kraftbaum	13
4 Auf der Wiese	16
5 Die Insel	19
6 Im Park	22
7 Sinneswahrnehmung	25
8 Im Kleintiergehege	28
9 Eine Pustebblumenreise	32
10 Ein Mandala	36
11 Seifenblasenspiel	39
12 Dein Glücksbild	42
13 Wolkenbeobachtung	45
14 Eine Schneckenreise	48
15 Kuchen backen	51
16 Dein Erinnerungsalbum	54
17 Auf dem Ponyhof	57
18 Eine Autofahrt	60