

Vorwort	4
Einführung	5
Aufbau des Buches	7
Eine Schulwoche voller Entspannung – Übersichtstabelle	9

Übungseinheiten

MONTAG – Unruhe abbauen	10
DIENSTAG – Müdigkeit abstreifen	27
MITTWOCHE – Gleichgewicht herstellen	44
DONNERSTAG – Kraft aufbauen	60
FREITAG – Sich entspannen und kreativ werden	76