

Inhalt

Fantasiereisen in fünf Minuten	7
Fantasiereisen – fest etabliert	7
So arbeiten Sie mit diesem Buch – Kurzanleitung	8

Reisen zum Thema / mit dem Ziel:

Entspannung	10
1. Eine Minute Stille	11
2. Sehen, Hören, Fühlen	12
3. Atemübung	13
4. Atem-Experiment	14
5. Die Ruhe in dir	15
6. Sauerstoff-Entspannung	16
7. Körperwahrnehmung	17
8. Der Kern der Ruhe	18
9. Der Tennisball	20
10. Der innere See	22
11. Vor dem neuen Tag	23
12. Ein nasser Schwamm	24

Reisen zum Thema / mit dem Ziel:

Erholung	25
13. Ruhebilder	26
14. Am Strand	28
15. Die Feder	30
16. Sommerregen	31
17. Die Kastanie	32
18. Sonnenaufgang am Strand	34
19. Der Leuchtkäfer	36
20. Floating	37
21. Der blaue Stein	38
22. Lichter-Baum	40
23. Malen mit Licht	42
24. Bodypainting	44
25. Märchen-Schaukel	46

26. Die Lücke im Himmel	48
27. Die Riesen-Pfütze	50
28. Die Möwe	52
29. Morgentau	54
30. Bucht mit Badeente	55
31. Papierflieger	56
32. Laternenfest	58

Reisen zum Thema / mit dem Ziel:

Selbstreflexion und eigene Fähigkeiten	59
33. Körperenergie	60
34. Luftballon	61
35. Flaschenpost	62
36. Der Sprung	64
37. Fels der Entscheidung	66
38. Moment der Freiheit	68
39. Frühling	70
40. Sommer	71
41. Herbst	72
42. Winter	73
43. Lebensziele	74
44. Wohnungsbesichtigung	76
45. Kamera-Team	77
46. Sternschnuppenwünsche	78
47. Die Schatzinsel	80
48. Meilensteine	82
49. Herzfrequenz	83

Reisen zum Thema / mit dem Ziel:

Soziale Fähigkeiten	84
50. Teil der Gruppe	85
51. Geborgenheit erfahren	86
52. Geborgenheit geben	87
53. Bauchgefühl	88
54. Freeze!	90
55. Rücken stärken	92