

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung: Anleitung für die Entspannungspraxis in einfacher Sprache	11
--	----

Für Fachkräfte: Anleitung für die Entspannungspraxis mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung	14
---	----

Durch die Jahreszeiten

Der Vorfrühling	29
In der Backstube	32
Ein Blumenmeer	34
Urlaubsgedanken	37
Ein Tag am See	41
Abschied vom Sommer	44
Erntedank	47
Gedanken im Herbst	50
Novembertage	53
Einfach mal Kind sein dürfen	55
Die Weihnachtszeit	57
Silvester	61

Andere friedvolle Momente

Ein Konzertbesuch	67
Feierabend	70
Ein Besuch im Café	73
Ein Apfelkuchen für die Nachbarin	75

Erdbeermarmelade	78
Das Lächeln eines Fremden	81
Meine Vorratskammer	83
Mein Geburtstag	88
Auf der „Wiesn“	91
Ein Trommelworkshop	94
In der Schule	97
Ein Besuch auf dem Trödelmarkt	100
Einmal über den Laufsteg gehen	103
Mein Kater	106
Meine beste Freundin	108
Mein bester Freund.	111
Ein Tag auf dem Fußballfeld.	114
Wir wünschen eine gute Nacht	117
Literatur.	119