

# 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
<b>Durch die Jahreszeiten</b>	
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
<b>Andere friedvolle Momente</b>	
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