

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	4
	Tipps und Informationen	5
1	Atem-Übungen	6
2	Massagen	7 - 8
3	Stille und Bewegungen	9 - 10
4	Bewegungsspiele	11 - 14
5	Klatschspiele	15 - 16
6	Tanzen	17 - 19
7	Konzentrationsübungen	20 - 22
8	Stille-Übungen	23 - 25
9	Zauberkisten	26 - 28
10	Fantasiereisen	29 - 37
11	Mandalas	38 - 39
12	Lösungen	40