

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Erzieherin sein – ein himmlischer Beruf?! .....   | 4   |
| Ein paar Worte vorab .....                        | 12  |
| Entspannung – warum eigentlich? .....             | 20  |
| Entspannung in der Kita .....                     | 28  |
| Entspannung zu Hause .....                        | 60  |
| Entspannung – langfristig und überall .....       | 94  |
| Entspannungs-SOS-Strategien für den Notfall ..... | 102 |
| Entspannt und gelassen bis zur Rente .....        | 114 |
| Literaturtipps .....                              | 118 |
| Bildnachweise .....                               | 119 |
| Autoreninfo .....                                 | 120 |