

Inhalt

1. Adventswoche	7
Der Flug auf einer Sternschnuppe <i>Fantasiereise</i>	9
Sternenstaub, der Elf <i>Autogenes Training</i>	14
Sternenstaub braucht deine Hilfe <i>PMR im Stehen</i>	21
Der Flug mit dem Weihnachtsschlitten <i>Fantasiereise</i>	28
Keksessen mit Sternenstaub <i>Meditation/Achtsamkeit</i>	33
2. Adventswoche	37
Wenn Elfen spielen <i>Kinderyoga</i>	39
In der Plätzchenbäckerei <i>Autogenes Training</i>	46
Ein Ungeschick kommt selten allein <i>PMR</i>	51
Ein Spaziergang mit einem Freund <i>Kinderyoga</i>	56
Im Schneesturm verirrt <i>Autogenes Training</i>	61

3. Adventswoche	69
Verbotene Bratäpfel <i>Fantasiereise</i>	71
Sonnenuntergang auf dem Dach <i>Fantasiereise</i>	77
Sternenstaub und die Verführung der Plätzchen <i>PMR</i>	81
Wer zuletzt lacht <i>Fantasiereise</i>	87
Spieletag im Weihnachtsdorf <i>Kinderyoga</i>	92
4. Adventswoche	99
Kakao, Kakao, Kakao <i>Meditation/Achtsamkeit</i>	101
Ein neues Rentier <i>Fantasiereise</i>	104
Sternenstaub und Wirbelwind <i>Autogenes Training</i>	110
Sternenstaub bei den Menschen <i>PMR</i>	117
Die Belohnung <i>Fantasiereise</i>	127