

Inhalt

Die Klanginstrumente

Seite

6

Seite

10

Kurze Entspannungsübungen für zwischendurch

Den Körper entspannen Seite 11

Achtsamkeit und Stilleübungen Seite 14

Die Klangschale als Entspannungsinstrument Seite 16

Atemübungen mit Klang

Seite

18



Fantasie- und Entspannungsreisen mit Musik

Vorbereitung: wann, wo und wie Seite 25

Fantasiereisen mit Musik Seite 28

Sternenreise Seite 28

Seifenblasen Seite 30

Lieblingstier Seite 32

Farbige Regentropfen Seite 34

Schatzkiste Seite 36

Wurzeln schlagen Seite 38

Meereswellen Seite 40

**Entspannungsreisen mit Progressiver
Muskelentspannung** Seite 43

**Entspannungsreisen mit
Autogenem Training** Seite 44

Die schwere Klangschale Seite 46

Sonnenklangstrahlen Seite 47

Meeresatem Seite 48