

# 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