

Vorwort	3
Warum Entspannung?	4
Wie die Entspannungs-Box funktioniert	5
Die Entspannungs-Stunden-Karten	6
Wissenswertes vorweg	8
Stimmung	8
Regeln	8
Anschaulichkeit	8
Fragen	8
Stille-Zeichen	9
Energie ablassen	10
Ritualisierung	10
Wochenrhythmus	10
Integration in den Alltag	10
Dekoration	10
Raum	11
Kinder	11
Dauer	11
Handwerkszeug zur Umsetzung	12
Yogiraffe	12
Entspannungspositionen	13
Zusatz Stundenbilder	14
Einstimmung	16
Ausklang	17
Entspannungseinstieg	18
Entspannungsabschluss	19
Klang und Instrumente	20
Singen	21
Mantras	22
Massage	24
Ätherische Öle	24
Atmung	25
Yogaübungen	27
Anhang	34
Techniken	34
Stundenbilder	39
Die Autorin / Die Illustratorin / Dank	40