

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

Einstiegsvariationen 7

Geschichten im Frühling 14

Der Baum und die Jahreszeiten 15

Bewusstseinssebene 18

Frühlingsspaziergang durch den Wald 21

Samenkorn 23

Osterglocken..... 26

Frühling..... 28

Lächeln 30

Waldboden..... 32

Regentropfen 34

Körperwahrnehmung 36

Geschichten im Sommer 38

Sommerlandschaft..... 39

Licht – eine Meditation im Sitzen..... 41

Sommerwiese 43

Spätsommertag..... 45

Wasser 47

Sonnenkraft 49

Sommercocktail 51

Sandstrand 53

Die Farben des Regenbogens 55

Reise mit der Luftmatratze 57

Geschichten im Herbst	59
Ein Herbsttag	60
Verweilen im Herbst	62
Die Felder im Herbst	64
Den Hügel hinauf	65
Fluss	66
Novemberblues	67
Herbstfeuer	69
Herbststurm.....	71
Badewannenduft	73
Berghütte	75
 Geschichten im Winter.....	 77
Winterabend in den Bergen.....	78
Spaziergang im Winter	80
Winterabend.....	82
Im Winter.....	84
Winterfantasie	86
Stern	88
Schlittenfahrt	89
Winterblues	91
Advent.....	93
Weihnachten	95
Zurücknahmen	97
Kontakt zur Autorin.....	102