

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Praktische Hinweise zur Durchführung	6
Sprache und Stimme	8
Entspannungseinleitung	14
Allgemeiner Rückorientierungstext	15
Fantasiereisen		
1. Wiese	16
2. Baum	17
3. Quelle	19
4. Fluss	20
5. Reh	21
6. Pusteblume	22
7. Wind	23
8. Wolke	24
9. Mond	25
10. Sterne	26
11. Engel	27
12. Sonne	28
13. Meer und Sand	29
Auswertung	30
Hinweise zu NLP	32
Literaturverzeichnis	33
Die Autoren	34
Weitere Angebote zum Thema Entspannung	35