

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Einführungen.....	7
Atemübung	8
Einstieg in die Meditation.....	10
Ankommen	11
Entspannungsgeschichten / Bewegungsgeschichten	15
Fliegen	16
Die Raupe	21
Die Pfütze.....	25
Delfine	28
Ich wäre gerne.....	30
Winterspaziergang.....	36
Reise durch den Körper mit einer Feder	38
Ein Papierschiffchen geht auf Reise	42
Die Farben des Regenbogens	45
Der Spiegel	48
Der Baum	50
Meditation Schwere	52
Der Frühling.....	54
Fasching.....	57
Muttertag	63
Ostern	64
Vatertag.....	66
Bauernhof.....	67

Das kleine Gespenst.....	69
Eintauchen in die Unterwasserwelt	71
Im Tierpark	73
Die Reise mit dem Heißluftballon	77
Eine Zugfahrt	80
Inselerlebnis	83
Wolkenreise	86
Zirkus.....	89
Nikolausgeschichte	93
St. Martin	96
Weihnachten.....	99
Kerzenmeditation.....	101
Zurücknahmen	102
Beschreibung der Asanas.....	104
Danksagung	126
Kontakt zur Autorin:	126