

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>9</b>
Warum ein Buch mit Entspannungsgeschichten? .....	11
Was sind Entspannungsverfahren und wie wirken sie? .....	13
Geschichten als Entspannungshelfer .....	16
Aufbau der Geschichten .....	18
Wie, wo, wann und bei wem können die Entspannungsgeschichten eingesetzt werden? .....	20
 <b>Ferien mit Pferden</b> .....	 <b>25</b>
Der erste Tag: Die Pferde .....	27
Der zweite Tag: Im Stall .....	30
Der dritte Tag: Auf der Pferdewiese .....	33
Der vierte Tag: Das Striegeln der Pferde .....	36
Der fünfte Tag: Der Gang auf die Weide .....	39
Der sechste Tag: Das Mähnenzöpfchen .....	42
Der siebte Tag: Der Ausritt .....	45
Der achte Tag: Der Abschied .....	49
 <b>Eine Ferienfreundschaft</b> .....	 <b>53</b>
Der erste Tag: Der Ferienhof .....	55
Der zweite Tag: Am Bach .....	59
Der dritte Tag: Das Geheimnis im Heu .....	64
Der vierte Tag: Das Versteck .....	69
Der fünfte Tag: Das Picknick .....	74
Der sechste Tag: Der Regen .....	79
Der siebte Tag: Der Abschied in Freundschaft .....	83
 <b>Ferien im Herbst</b> .....	 <b>89</b>
Der erste Tag: Die Erkundung des Hofes .....	91
Der zweite Tag: Das rätselhafte Geräusch .....	96

Der dritte Tag: Der Morgen im Laub .....	101
Der vierte Tag: Das Apfelbäumchen .....	107
Der fünfte Tag: Die Nachtwanderung .....	112
<b>Literatur</b> .....	<b>118</b>