

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
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
Ferien mit Pferden	25
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
Eine Ferienfreundschaft	53
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
Ferien im Herbst	89
Der erste Tag: Die Erkundung des Hofs.....	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
Literatur	118