

# I N H A L T

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2	<b>Herbst</b>	
Aufbau der Entspannungsgeschichten	3	Beim Pilzesammeln	33
Durchführung	4	Ein Herbstspaziergang	35
		Ein Ausflug	37
		In der Badewanne	39
<b>Einstieg</b>		Unterm Regenbogen	41
		Vor dem Kamin	43
Eine Atemreise	5	<b>Winter</b>	
Dein Körper	7		
		Ein Abend voller Schnee	45
<b>Frühling</b>		Im Winterwald	47
		In der Weihnachtsbäckerei	49
		Schlittschuh laufen	51
Auf dem Spielplatz	9	Schlitten fahren	53
Auf dem Bauernhof	11	Unterm Tannenbaum	55
Auf der Frühlingswiese	13		
Beim Osterfeuer	15		
Die Schneeglöckchen	17	<b>Besonderes</b>	
In der Frühlingssonne	19		
		Der Traumfänger	57
<b>Sommer</b>		Dein Schutzengel	59
Am Strand	21		
Eine Bootsfahrt	23		
Erdbeerernte	25		
Im Garten	27		
Muscheln sammeln	29		
Unterm Sternenhimmel	31		