

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	1
Theorie: Traumreisen als stressabbauende Technik	2
Von der Theorie zur Praxis	10
Traumreisen für Kinder	10
<i>Dein ganz eigener Zauberwald</i>	11
<i>Auf vertrauter Safari</i>	20
<i>Eine Insel voller Drachen</i>	29
<i>In wundersamer Höhe</i>	37
<i>Mein geheimer Garten</i>	46
<i>Durch die Jahreszeiten</i>	54
<i>Dinoforscher</i>	63
<i>Einmal zum Mond und wieder zurück</i>	71
Bonus	79