

Einführung	4	SENSIBILISIERUNG	32
ANNEHMEN	6	Hmmmm!	34
Ein Tropfen des Lichts	8	Dein sagenhaftes Duftlabor	36
Gestatten, Dr. „Ich mach dich gesund!“	10	Dein Bild kann tanzen!	38
Balsam für die Seele	11	Du bist, wo du willst	39
Sterne!	12	Fantasiereise	40
Ein Diorama	14	Stärkende Worte / Das können wir noch tun	42
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	16		
SELBSTBESINNUNG	18	ERDUNG	44
Ganz für mich	20	Ganz in meiner Hand - Schalen aus Ton	46
So sehe ich mich	22	Mein Mandala aus der Natur	48
Mein Schatz	24	Kleine Handmassage	50
Im Mikrokosmos	26	Jetzt wird es grün!	52
Grenzen ziehen	28	Steine	54
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	30	Stärkende Worte / Das können wir noch tun	56
		KONZENTRATION	58
		Irrgarten	60
		Heute rot und morgen blau - Schal mit Gefühl	62
		Irre duftes Kissen	64
		Das Gleiche ist doch nicht dasselbe!	65
		Stärkende Worte / Das können wir noch tun	66

STÄRKUNG	68	VERBINDUNG	100
Meine Sonne	70	Kranz in bunt	102
Sei laut!	72	Geben und Nehmen	104
Sei schön!	73	Flechten zu dritt	105
Ein starkes Band	74	Zwischen den Sternen	106
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	76	Stärkende Worte / Das können wir noch tun	108
VITALISIERUNG	78	WACHSTUM	110
Wasser in bunt	80	Vogelschule	112
Malen mal 10	82	Sammeln, sammeln, sammeln	114
Tanz mit dem Wind	84	Schau, die kleine Welt!	116
Sprüh dich frisch!	86	Mein Escape Room	118
Blubberparty	87	Weltraum-Raketen bauen	120
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	88	Stärkende Worte / Das können wir noch tun	122
ERHEITERUNG	90		
Gesichter im Gras	92	Der kreative Notfallkasten	124
Lustig aufs Brot	93	Über die Autorin	126
Fantasia der guten Energie	94	Dank	126
Witzemaschine	96		
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	98		