

## INHALT

<i>Einleitung</i>	7
<i>Der Wald: Eine Welt voller Wunder</i>	10
<i>Kinder und innere Reisen</i>	14
<i>Ein paar Worte zur Vorbereitung</i>	17

.....

## Meditationen

Das kleine Wildschwein Matschepampe	22
Familie Wolf und ihr ganz besonderes Lied	29
Die Kröte mit den goldenen Augen	35
Der kleine grüne Geist des Waldes	42
Der Milan und der warme Wind	49
Können Eichhörnchen meditieren?	55
Björn, der bärenstarke Bär	63
Die Angst, der Hase und du	69
Das Geheimnis unter dem Holunderbusch	76
Der leise, weise Uhu	84
Bienentanz und Blumenglanz	91
Die großen Pfoten des Luchses	99

Der Eichelhäher, der wie eine Nachtigall singen wollte	107
Buche, Buch und Buchstabe	113
Frei wie ein Falke	120
Eine Reise in den Steinzeit-Wald	129
Die Reise zur Brennnessel	136
Der weiße Rabe, der kein Unglück bringen wollte	143
Der Fuchs mit den vielen Gesichtern	152
Ein Dachs ist gar nicht grummelig	160
Baumeister Biber	167
Der geduldige Reiher	174
.....	
<i>Nach den Reisen – weitere Inspirationen</i>	178
<i>Schlusswort</i>	183
<i>Empfohlene Literatur</i>	186
<i>Danksagung</i>	188
<i>Über die Autoren</i>	191