

INHALT

Einleitung 7

Der Wald: Eine Welt voller Wunder 10

Kinder und innere Reisen 14

Ein paar Worte zur Vorbereitung 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

Bientanz 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

.....

Nach den Reisen – weitere Inspirationen 178

Schlusswort 183

Empfohlene Literatur 186

Danksagung 188

Über die Autoren 191