

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Allgemeine Entspannung	
1. Im Wald	20
2. Seltsame Spielzeuge	21
3. Hochzeitszeremonie	22
4. Zerbrechliche Geschenke	23
5. Zaubergeschenk	24
6. Kleines, niedliches Tier	25
7. Ein Baby, das wächst	26
8. Kleine Feder	27
9. Kerze	28
10. Uhr	29
11. Rakete	30
12. Heißluftballon	31
13. Hart und weich	32
14. Zauberfeder	34
15. Eispalast	36
16. Federleicht	37
17. Riese und Zwerg	38
18. Stop!	39
19. Honigfeld	41
20. Sekundenraten	42
21. Wüstenpatrouille	43
22. Fest im Dschungel	44
23. Regungslos	46
24. Schule der Clowns	47
25. Seiltänzer	48
26. Papierdrachen	49
27. Glück und Geduld	50
Kapitel 2: Den Kopf entspannen	
28. Müder Kopf	54
29. Große Augen	55
30. Der goldene Frosch	56
31. Puppengesicht	58

32. Schnupperr Nase	59
33. Zauberschrei	60
34. Geister, Engel, Elfen	61
35. Masken	62
36. Kopfkissen	63
37. Mit der Nase schreiben	64
38. Müde Augen	65

Kapitel 3: Den Rumpf entspannen

39. Kätzchen	68
40. Abschütteln	69
41. Riesenschnecke	70
42. Kunststück des Clowns	71
43. Ruderboot	72
44. Mit dem Rücken lesen	73
45. Der Teich	75
46. Spielende Tiere	76
47. Taktiles Telefon	77

Kapitel 4: Arme und Hände entspannen

48. Pressen	80
49. Pfau	81
50. Gewichtheber	82
51. Zaubertür	83
52. Wachsender Baum	84
53. Durch die Luft schwimmen	85
54. Rosenknospe	86
55. Wellen	87
56. Sprache der Hände	88

Kapitel 5: FüÙe und Beine entspannen

57. Karnevalsumzug rückwärts	90
58. Affen auf dem Rückzug	91
59. Mein Freund, das Stachelschwein	92
60. Stufen	93
61. Hohe, hohe Bäume	94
62. Brummkreisel	95