

INHALT

Seite

EINFÜHRUNG.	7
---------------------	---

KONZENTRATIVE EXPERIMENTE

Den Körper entspannen	11
1 Anspannung erkennen	13
2 Schütteln	15
3 Wolke der Entspannung	16
4 Trockenschwimmen	18
5 Mit der Nase schreiben	20
6 Den Augen Ruhe gönnen	21
7 Progressive Entspannung	22
8 Entspannt atmen	24
9 Die Flasche füllen	25
10 Heilender Atem	26
Den Geist entspannen.	28
11 Wellen	28
12 Korken auf dem Ozean	30
13 Rosenknospe	31
14 Tempel des Schweigens	33
15 Konfusion wegblasen	35
16 Ärger loswerden	36
17 Entgiftung	37
Energie sammeln	39
18 Kraft schöpfen	39
19 Energiepumpe	41
20 Weißes Licht	42
21 Energie in den Körper atmen	44
22 Auftanken	45
23 Sich erfrischen	47
Das Zentrum finden	48
24 Elfenbeinkugel	48
25 Schnelle Beruhigung	49
26 Wurzeln	51
27 Konzentration Bewegung	52
28 Zentriert stehen	54
29 Körper und Geist zentrieren	55
30 Hier und Jetzt	58
31 Liebevoller Konzentration	59

AKTIVIERENDE EXPERIMENTE

Paare	65
32 Aura	65
33 Puppe und Zinnsoldat	66
34 Rückwärts schieben	68

	Seite
35 Standhalten	69
36 Zeitlupe.	70
37 Wem gehört der Ball?	71
 Kleingruppen	 74
38 Gemeinsam aufstehen.	74
39 Knoten	75
40 Bande bilden	77
41 Schatzgräber.	78
 Plenum	 80
42 Prui	80
43 Vampire	81
44 Schlangengrube.	83
45 Tabu.	84
46 Raupe.	85
47 Stimulation	86
48 Ovation.	88

MASSAGE-EXPERIMENTE

49 Schulterkette	91
50 Rückenmassage.	92
51 Schlagen der Beine.	94
52 Klopfen des Kopfes	96
53 Stirn und Schläfen glätten.	97
54 Trommeln	99
55 Vorbereitung auf den Tag	99
56 Handmassage	101

DIAGNOSTISCHE EXPERIMENTE

57 Gegensätze.	105
58 Standortbestimmung	106
59 Fragen, Fragen	108
60 Neugierpotential	110
61 So oder so	111
62 Zufriedenheit	112
63 Wohlbefinden.	113