

Inhalt

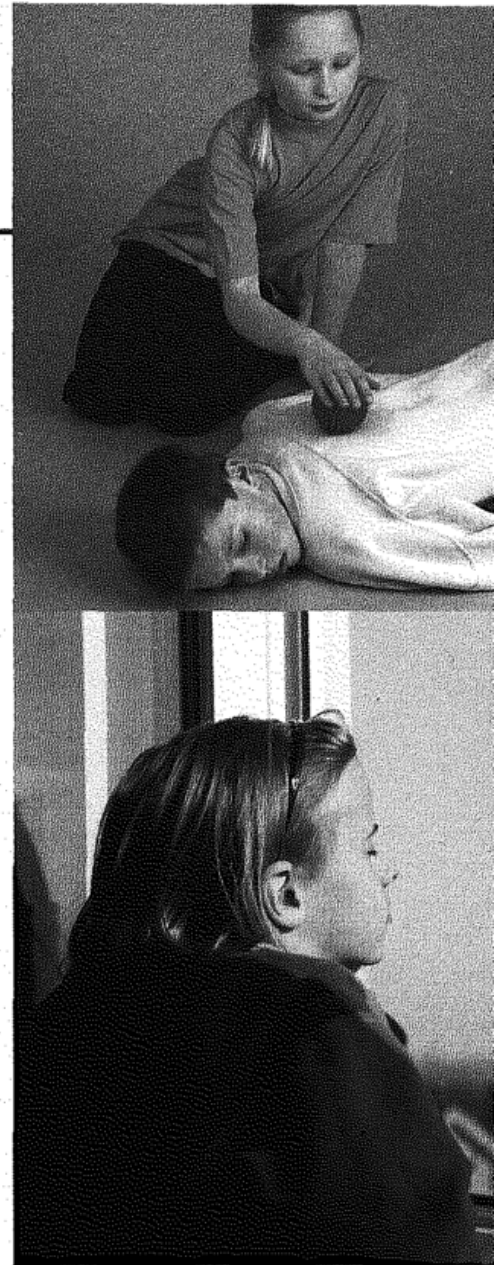
Vorwort 9

KAPITEL 1 | *Entspannung auf der Hummelwiese* 11

- Gespräch beim Kaffee* 12
- Was ist Entspannung?* 13
- Stillemomente* 18
- Phantasiereisen* 23
- Atementspannung* 29
- Memoryreisen* 34
- Ruhebilder* 38
- Mandalas* 42
- Meditative Tänze* 48
- Entspannungsspiele* 52
- Die Hummeln fliegen davon* 56

KAPITEL 2 | *Annika im Entspannungskurs* 63

- 1. Stunde: Vorübungen* 65
- 2. Stunde: Ruheübung* 69
- 3. Stunde: Schwere* 72
- 4. Stunde: Wärme* 77
- 5. Stunde: Kurzübung für den Alltag* 81
- 6. Stunde: Anwendungsbereiche von Entspannung* 88
- 7. Stunde: Atemübung und Phantasiegeschichten* 91
- 8. Stunde: Merksprüche* 94
- 9. Stunde: Bauchübung, Wirkungsweise des Autogenen Trainings* 98





10. Stunde: Herzübung 102

11. Stunde: Stirnübung 105

12. Stunde: Gesamtentspannung und Abschied 108

KAPITEL 3 | Phantasiereisen 113

Bach 115

Unter dem Apfelbaum 116

Wald 117

Feldweg 118

Am See 119

KAPITEL 4 | Entspannungsgeschichten 121

Die Insel 122

Das ängstliche Kätzchen 124

Der Igel 126

Die schnellste Schnecke der Welt 128

Der Teppichhändler 130

Dein Garten 132

Reise durch den Körper 134

Im Schlummerland 136

Schlittenpost 139

Literatur 140

Über die Autoren 143

Die CD 144