

# Inhalt

---

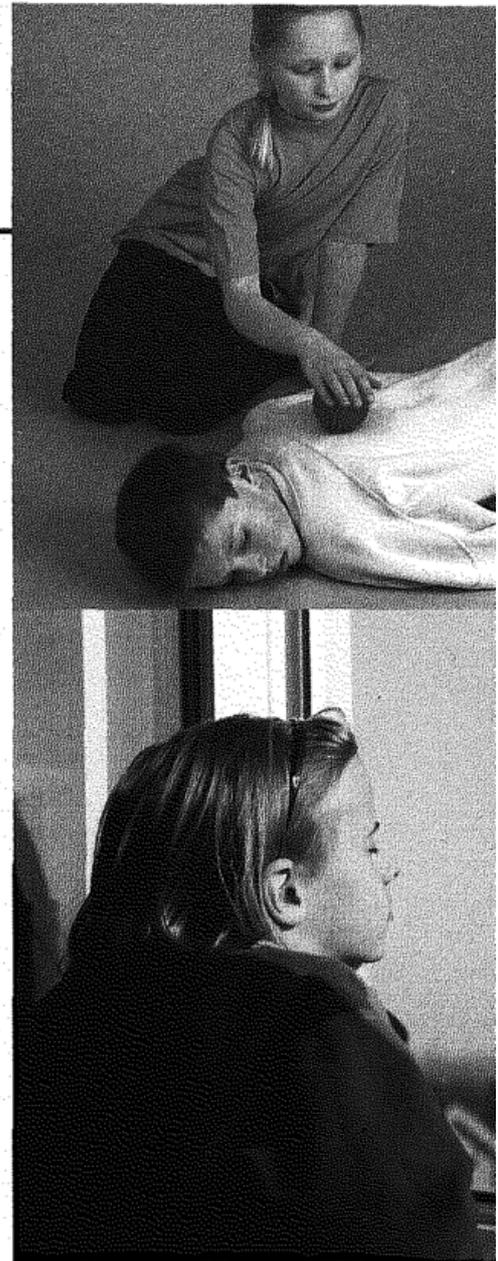
Vorwort 9

## 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