

Inhalt

Vorwort	4
Entspannung mit Kindern unter 3 Jahren	7
Entspannt in den Tag	15
Ruhige Wahrnehmungsspiele für alle Sinne	30
Innere Stille für zwischendurch	46
Natur erleben und entspannen.	62
Den Tag ruhig ausklingen lassen.	79
Anhang	
<i>Register</i>	95
<i>Literatur und Musik (Krippe & Kiga)</i>	99
<i>Die Autorin</i>	101
<i>Die Illustratorin</i>	101