

Inhalt

Entspannung – für Körper und Seele	4
Wissenswertes über Entspannung	6
Autogenes Training (AT)	6
Progressive Muskelentspannung (PME)	9
Meditation	11
Partnermassagen	12
Körperfühübungen	12
Vorbereitung und Durchführung der Gruppenstunde	13
Lilly Buschwindröschen im Wald	15
Bruno Kirschbaum im Garten von Frau Larin	20
Miguel Maulwurf tief unter der Erde	26
Klara Kohlmeise baut ein Nest	32
Ostern mit Hase Hannibal	37
Die Tulpen blühen	42
Vom Löwenzahn zur Pusteblume	47
Zilly Zitronenfalter flattert durch die Lüfte	51
Iwan Igel im Garten von Frau Larin	55
Berta Blindschleiche beim Sonnenbaden	61
Riese Bodo in den Bergen	66
Arabella, die Baumfee	71
Anhang	76
Register	76
Die Autorin	77
Der Illustrator	77