

Inhalt

Fantasievoll entspannen 4

Massage-Geschichten 6

Auch das Kuschtier braucht mal eine Massage	8
Bierdeckel-Decke	8
Kleiner Bär, wie lange schläfst du noch?	9
Einreiben des Körpers	9
Kleiner Lachanfall	10
Kugelrund	11
Viele schöne Muster	12
Große Autowäsche	13
Im Frisiersalon	14
Heute sind wir kritisch	15
Schlussrunde mit Handmassage	15

Fantasiereisen 16

Kleine Katzenkinder	18
Wärmende Sonne	19
Der Zauberatem	20
Regen über dem See	21
Geben	22
Meeratem	22
Die Raupe	23
Vogelhäuschen	24
Zauberermühle	25

Yoga-Übungen 26

Kater Kuschel schläft	28
Kater Kuschel biegt sich	28
Der Schmetterling	29
Der Sonnenstrahl	30
Der Busch im Wind	31
Das Dach	32
Die schiefe Brücke	32

Die Eidechse	33
Der stolze Pfau	34
Die schleichende Schlange	35
Der geschickte Affe	36
Der balancierende Flamingo	37

Meditation 38

Moosmeditation	40
Meditation mit Erde	41
Steinmeditation	42
Blumenmeditation	43
Nektارينenmeditation	44
Blättermeditation	45
Apfelmeditation	46
Kerzenmeditation	47
Plätzchenmeditation	48
Tannenmeditation	49

Rituale 50

Wahlsteine	52
Persönliches Schatzkästchen	52
Jahreszeitentisch	53
Aufräumrituale	54
Tischsets als Vorlage für Gedecke	54
Tischsprüche	55
Kleines Schlafritual am Mittag	55
Ritual zur Abgrenzung	56
Glückwünsche	57
Fantasie-Schimpfen	57

Entspannung für die Leitung 58

Register 60