

Inhalt

Entspannung – in der Ruhe liegt die Kraft	4
Wissenswertes über Entspannung	5
Autogenes Training (AT)	5
Progressive Muskelentspannung (PME)	7
Meditation	9
Partnermassagen	10
Körperfühlübungen	10
Vorbereitung und Durchführung der Gruppenstunde	11
Der Sonnenstein	13
Wasserschildkröten im Sand	18
Auf dem Meeresgrund	24
Leben in der Wüste	28
Das große Sommerfest der Mäuse	35
Leuchtende Sterne in lauschigen Sommernächten	41
Gustav Glühwürmchen	46
Meerhexe Karin	51
Mittsommer in Schweden	58
Sommerzeit ist Ferienzeit	63
Hugo, der Marienkäfer	67
Mia, die kleine Elfe	73
Anhang	78
Register	78
Die Autorin	79
Der Illustrator	79