

Inhalt

Einleitung	4
Kinderleicht entspannen	6
Grundlagen des Autogenen Trainings	7
Methodik und Aufbau des Buches	12
Der Entspannungsraum	14
Entspannungsmusik	16
Die Rolle der Spielleitung	17
Den Tag begrüßen und verabschieden	19
Ruhe mit allen Sinnen erleben	32
Im Wald und auf der Wiese	46
Im Wasser und am Ufer	62
Wir schweben im Weltall	76
Willkommen im Zauberland	91
Anhang	106
Register	106
Literatur	107
Musik	108
Die Autorin	109
Die Illustratorin	109