

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Für Eltern: Einige Worte im Voraus	9
Kinder und Ruhe in unserer Zeit	11
Angst und Stress	11
Warum Entspannungsgeschichten?	14
Was dürfen Sie erwarten?	16
Die Kapitän-Nemo-Geschichten	17
Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele	21
Wie sag' ich's meinem Kind?	28
Mehr als <i>ein</i> Wort zum Schluss	28
 Für die kleinen Gäste vom großen Kapitän	 31
Was sind die Kapitän-Nemo-Geschichten?	33
Was wollen die Kapitän-Nemo-Geschichten?	35
Wo und wann werden die Kapitän-Nemo-Geschichten gelesen?	35
 Die Unterwasserausflüge	 37
Der Korallenwald	39
Die Delfinherde	43
Die warme Unterwasserfontäne	47
Der Delfinritt	51
Die Schatzkarte	56
Die Schatzsuche	61
Die Seepferdchenherde	66
Die Unterwasserstadt Atlantis	71
Die Riesenschildkröten	75
Die Muschelsuche	79
Die Walfamilie	83
Der Unterwasserwald	87

Das versunkene Piratenschiff	91
Die Unterwasserhöhle	95
 Anhang	 101
Literatur	103
Videofilm zu Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche	103
Audio-CDs zu den Kapitän-Nemo-Geschichten	104