

Inhalt

Zur Arbeit mit diesem Ordner	6
Stundenbild 1: Wir gehen in den Zoo	7
Stundenbild 2: Schneegestöber	11
Stundenbild 3: Auf dem Meer unterwegs	15
Stundenbild 4: Ohren auf!	19
Stundenbild 5: Zu zweit macht es mehr Spaß!	23
Stundenbild 6: Entspannt zum Lotussitz	27
Stundenbild 7: Hilf dir selbst: Alles für eine gute Nacht	33
Stundenbild 8: Hilf dir selbst: Entspannter Rücken	39
Stundenbild 9: Wir grüßen die Sonne	43
Stundenbild 10: Im Kräutergarten	47
Stundenbild 11: Im Kerzenschein	51
Stundenbild 12: Progressive Muskelentspannung	55
Stundenbild 13: Spiel und Spaß mit der Zauberrolle	59
Stundenbild 14: Der bunte Herbst ist da!	63
Stundenbild 15: Recken und strecken	67
Stundenbild 16: Optische Täuschungen	71
Stundenbild 17: Hilf dir selbst: Entspannt konzentriert	75
Stundenbild 18: Wir feiern Fasching	81
Stundenbild 19: Seifenblasen	85
Stundenbild 20: Apfelmeditation	89
Stundenbild 21: Im Farbenreich	93
Stundenbild 22: Fühl doch mal!	97
Über die Autorin	101
Dank	101