

Inhalt

Vorwort von
Michelle Kelsey Mitchell • 7
Einführung • 9

12
Werde ruhig

28
Konzentriere
dich

44
Stell dir vor

60
Verschaffe dir
Energie

76
Entspanne dich

Nachwort • 93

Danke • 95

Über die Autorin
und Illustratorin • 96