

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
----------------	----------

---

<b>Mitmachgeschichten zum Bewegen und Entspannen</b>	<b>9</b>
------------------------------------------------------	----------

---

Ein Herbstblatt fällt zur Erde	10
Drachenspiel	12
Der müde Bär	14
Das fleißige Eichhörnchen	17
Es schneit zur Winterzeit	19
Der fleißige Weihnachtsmann	21
Ein Schneeglöckchen wächst	24

<b>Kreative Tanzideen, die Spaß machen</b>	<b>26</b>
--------------------------------------------	-----------

---

Ganz, ganz eilig	28
Sonnenstrahlensammeln	29
Was willst du mir erzählen?	30
Laternentanz	32
Schneeflockentanz	34
Eins, zwei, drei – der Winter ist vorbei!	36
Ein kleiner, heller Sonnenstrahl	38

---

## Wohltuende Massagen, die entspannen 40

---

Die Sonne tief in meinem Bauch	42
Das müde Christkind	44
Winterbilder	46
Weihnachtsüberraschung	47
Massage mit Kastanien	48
Was streichelt mich?	49
Ich schenk dir was, das tut dir gut	51
Der Weihnachtsmann hat müde Hände	52

---

## Fantasiereisen zum Träumen und Entspannen 54

---

Wir gehen mit Laternen durch die Nacht	56
Eine Reise mit dem Wind	58
Vom kleinen Wichtel	60
Vom kleinen Igel im Laub	63
Stups, das kleine Eichhörnchen	66
Mein Freund, der Bär	68
Viele bunte Blätter	71
Der Drachenflug	73
Winterlicher Hüttenzauber	75
Die Schneeflockenreise zur Erde	76
Der liebe Herr Winter	79

---

## Weiterführende Ideen – Entspannung und mehr 82

---

Winterliche Aktionen	82
Gemeinsame Unternehmungen	86
Geschenkideen zu Weihnachten	88
Seminare mit der Autorin	95