

# Inhalt

Aktivierung	10	Entspannung	24
.....		.....	
Die Biene	11	Finger-Meditation	25
Hands-Up	12	Die Reise in den geheimen Garten	26
Tarzan und Jane	14	Die Lokomotive	28
Obstsalat-Song	15	Anspannen – Entspannen	29
Shake it	16	Eine Körperreise	30
Der Kamelritt	17	Ich bin dann mal weg	32
Yoga macht mich stark	18	Bäumchen, schüttel dich	33
Eis	20	Die lustigen Oms	34
Luftballon	21	Monsteralarm	35
Sterne vom Himmel holen	22	Finger-Massage	36
Oma Ilse und das Marmeladenglas	23	Pom Pom-Meditation	37

## Konzentration 38

.....

Der Oberpapagei	39
Die liegende Acht	40
Der Hahnenkamm	41
3, 5, 7 - Wo bist du geblieben?	42
Klänge orten	44
Im Takt gehen	45
Detektiv Haselmaus ermittelt	46
Sitzboogie	47
Schnippi und Schnappi	48
Hör gut zu und merk es dir	49
Der verbotene Rhythmus	50

.....

Übungsverzeichnis	52
Impressum	54
Über die Autorin	55
CD-Inhalte	56