

Inhalt

Vorwort	9
----------------	---

Einführung	11
-------------------	----

Entspannungsrätsel – was ist das?	11
Mitmachgeschichten zum Bewegen und Entspannen – warum?	13
Massagen für Kinder – auf was muss ich achten?	15
Fantasiereisen zum Entspannen – wie funktionieren sie?	17

Januar	20
---------------	----

Entspannungsrätsel „Schnee“	20
Mitmachgeschichte „Hurra, es schneit“	21
Massage „Wenn der Schnee vom Himmel fällt“	23
Fantasiereise „Ein wunderschöner Tag im Schnee“	26
Weiterführende Spielideen	30

Februar	36
----------------	----

Entspannungsrätsel „Karneval“	36
Mitmachgeschichte „Im Karneval, da ist was los“	37
Massage „Kunterbunte Clownsgesichter“	39
Fantasiereise „Ein bunter Tag im Karneval“	40
Weiterführende Spielideen	43

März 45

Entspannungsrätsel „Osterglocke“	45
Mitmachgeschichte „Wenn der Frühling leise erwacht“	46
Massage „Der Frühling macht sich auf den Weg“	48
Fantasiereise „Hurra, es ist Frühling“	49
Weiterführende Spielideen	52

April 54

Entspannungsrätsel „Marienkäfer“	54
Mitmachgeschichte „Ein kleiner Käfer krabbelt ganz munter“	55
Massage „Kribbel-Krabbel-Käferlein“	57
Fantasiereise „Mit dem Marienkäfer auf der Reise“	58
Weiterführende Spielideen	60

Mai 62

Entspannungsrätsel „Pusteblume“	62
Mitmachgeschichte „Von Löwenzahn und Pusteblumen“	63
Massage „Komm, wir spielen Pusteblumen“	65
Fantasiereise „Liebe Pusteblume, nimm mich mit“	67
Weiterführende Spielideen	69

Juni 71

Entspannungsrätsel „Pony“	71
Mitmachgeschichte „Im Pferdestall“	72
Massage „Liebes Pony, steh schön still“	73
Fantasiereise „Ein Ausritt im Grünen“	75
Weiterführende Spielideen	77

Juli 80

Entspannungsrätsel „Ferien“	80
Mitmachgeschichte „Hurra, wir fahren in den Urlaub“	81
Massage „Komm mit ans Meer“	83
Fantasiereise „Ein wunderschöner Urlaubstag“	84
Weiterführende Spielideen	87

August 90

Entspannungsrätsel „Zelt“	90
Mitmachgeschichte „Komm, wir gehen zelten“	91
Massage „Auf dem Zeltplatz“	93
Fantasiereise „Ein gemütlicher Abend am Lagerfeuer“	95
Weiterführende Spielideen	97

September 101

Entspannungsrätsel „Wald“	101
Mitmachgeschichte „Wir gehen im Wald spazieren“	102
Massage „Ki-Ka-Kastanie“	104
Fantasiereise „Ein Spaziergang im Wald“	105
Weiterführende Spielideen	108

Oktober 111

Entspannungsrätsel „Drachen“	111
Mitmachgeschichte „Heute lassen wir die Drachen steigen“	112
Massage „Was mein Drachen alles kann“	115
Fantasiereise „Das große Drachenfest“	116
Weiterführende Spielideen	119

November 121

Entspannungsrätsel „Laterne“	121
Mitmachaktion „Komm, wir wollen zum Laternenumzug“	122
Massage „Mein leckeres Hefeteigmännchen“	123
Fantasiereise „Mit der Laterne durch die Nacht“	125
Weiterführende Spielideen	127

Dezember 130

Entspannungsrätsel „Weihnachtsbaum“	130
Mitmachgeschichte „Wir kaufen einen Tannenbaum“	131
Massage „Der Weihnachtsbaum glänzt voller Pracht“	132
Fantasiereise „Endlich ist Weihnachten“	134
Weiterführende Spielideen	136
Seminare mit der Autorin	139