

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorbemerkung	5
Entspannung für Lehrer und Schüler	7
Mind Mapping	23
Automatisches Schreiben und innere Teams	49
Fantasiereisen	83
Suggestopädie	105
Mandalamalen	119
Kinesiologie	129
Yoga	143
<b>ANHANG</b>	<b>149</b>