

Inhalt

1. Adventswoche	7
Der Flug auf einer Sternschnuppe	9
<i>Fantasiereise</i>	
Sternenstaub, der Elf	14
<i>Autogenes Training</i>	
Sternenstaub braucht deine Hilfe	21
<i>PMR im Stehen</i>	
Der Flug mit dem Weihnachtsschlitten	28
<i>Fantasiereise</i>	
Keksessen mit Sternenstaub	33
<i>Meditation/Achtsamkeit</i>	
2. Adventswoche	37
Wenn Elfen spielen	39
<i>Kinderyoga</i>	
In der Plätzchenbäckerei	46
<i>Autogenes Training</i>	
Ein Ungeschick kommt selten allein	51
<i>PMR</i>	
Ein Spaziergang mit einem Freund	56
<i>Kinderyoga</i>	
Im Schneesturm verirrt	61
<i>Autogenes Training</i>	

3. Adventswoche	69
Verbotene Bratäpfel	71
<i>Fantasiereise</i>	
Sonnenuntergang auf dem Dach	77
<i>Fantasiereise</i>	
Sternenstaub und die Verführung der Plätzchen	81
<i>PMR</i>	
Wer zuletzt lacht	87
<i>Fantasiereise</i>	
Spietag im Weihnachtsdorf	92
<i>Kinderyoga</i>	
4. Adventswoche	99
Kakao, Kakao, Kakao	101
<i>Meditation/Achtsamkeit</i>	
Ein neues Rentier	104
<i>Fantasiereise</i>	
Sternenstaub und Wirbelwind	110
<i>Autogenes Training</i>	
Sternenstaub bei den Menschen	117
<i>PMR</i>	
Die Belohnung	127
<i>Fantasiereise</i>	