

# Entspannungs-Handbuch

## Schnupperkurs

ÜBUNGSABLAUF DES ENTSPANNUNGSTRAININGS .....	1
ENTSPANNUNGSGESCHICHTE .....	4
STILLEÜBUNGEN .....	5
BEWEGUNGSSPIELE.....	7
SPIELE, DIE ZUR RUHE FÜHREN.....	9
MASSAGESPIELE.....	10
MASSAGETECHNIKEN.....	12
ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DES SELBSTWERTGEFÜHLS.....	13
LITERATURLISTE ZUM THEMA ENTSPANNUNG.....	15

© 2003 Marie-Theres Saremba

*Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin  
Amselweg 19, 14656 Brieselang  
Tel. 033232/38264*

*<http://www.entspannungstraining.net>*