

# Inhalt

<b>1. Adventswoche</b> .....	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>	
<b>2. Adventswoche</b> .....	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>	

<b>3. Adventswoche</b> .....	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>	
<b>4. Adventswoche</b> .....	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>	