

*Sabine Seyffert*

# **Der entspannte Weihnachtsmann**

*Ideen für eine Adventszeit  
ohne Stress*

**Mit Illustrationen von  
Christine Brand**

**Kösel**



793

# Inhalt

**Herzlich willkommen!** ..... 9

**Zauberrätselen** ..... 11

*Winterliche Entspannungsrätsel*

- Ein Geschenk 12
- Die Schneeflocken 14
- Ein Engel 15
- Der Tannenbaum 15
- Eine Schlittenfahrt 16
- Der Mond 17
- Die Sterne 17
- Der Adventskalender 18
- Das Weihnachtsplätzchen 19



**Winterzauber** ..... 21

*Fantasiereisen zum Träumen*

- Einige Tipps zur Durchführung 23
- Schlittenfahrt mit dem Nikolaus 26
- Im Winterwald 31
- Mit den Schneeflocken unterwegs 34
- Eine Reise zu den Sternen 39
- In der Weihnachtswerkstatt 43
- Im Tannenwald 47

Auf dem Weihnachtsmarkt 51  
In der Weihnachtsbäckerei 55

***Wenn Schneeflocken tanzen . . . . . 61***  
*Mitmachgeschichten zum Bewegen  
und Entspannen*

Vom müden Nikolaus 63  
Der Schnee, der vom Himmel fällt  
Der Weihnachtsengel 75  
Wenn sich die Blumen schlafen  
legen 80  
Der Bär legt sich zum Winterschlaf 84



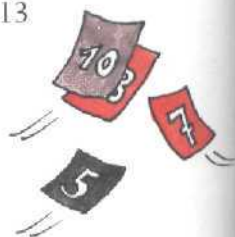
***Streiche sanft die Engelsflügel . . . . . 89***  
*Winterliche Massagen für Kinder*

Streiche sanft die Engelsflügel 92  
Wenn dem Nikolaus die Füße  
schmerzen 95  
Viel Spaß im Schnee 99  
Schneebilder 102  
Wir schmücken den Weihnachts-  
baum 105



***Wie lang dauert's noch?! . . . . . 109***  
*Spielideen für Ungeduldige*

Wie lang dauert's noch? 111  
Ein Kalender für Ungeduldige 113  
Wie es damals war 116  
Was wünscht ihr euch? 118



- Ein etwas anderer Adventskalender 120  
 Kommt, wir machen was zusammen! 122  
 Mandala 124

## ***Kerzenschein und Lichterglanz . . . . . 127***

### *Ideen rund um Kerzen und Lichter*

- Leuchte mir, mein Stern 129  
 Sonne-Mond-und-Sterne-Lichter-  
 kette 131  
 Apfelkerze 134  
 Tannengrün und Lichterglanz 136  
 Leuchtende Gläser 138  
 Bunte Teelichter 140



## ***Mandelherz und Knuspertaler . . . . . 143***

### *Leckere, kinderleichte Backrezepte*

- Marzipantaler 145  
 Schokosterne 147  
 Zitronenkekse 149  
 Kleine Tannenbäume 151  
 Knuspertaler 153

## ***Tonträger und Literaturtipps 157***

### *Die Autorin 159*

