

# OBSAH

---

<b>Tichá cvičení k rozjímání a vzpomínkám</b>	<b>5</b>
1. Můj strom	6
2. Hlasy přírody	7
3. Okno Země	7
4. Místa síly	8
5. Tichý pozorovatel	9
6. Sám v noci	9
<b>Aktivní a pohybová smyslová cvičení</b>	<b>11</b>
7. Tady něco nehraje!	12
8. Indiánská šoulačka	12
9. Lesní orchestr	14
10. Námluvy lučních kobylek	15
11. Hledání zvířecích stop	15
12. Vůňové safari	16
13. Pexeso přírody	17
14. Vidění rukama	17
15. Vedení slepého	18
16. Slepá karavana	19
17. Slepá housenka	19
18. Vodoměrka	20
19. Ropuší plot	20
20. Noční putování	21
21. Fotoaparát	22