

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 7 |
| Warum Kinder unruhig sind | 9 |
| Das Kind in seiner Welt · Spiel als Erfahrungsfeld · Auch die Erwachsenen spielen mit · Die Inseln der Erfahrungen | |
| Die Entdeckungen auf den Inseln der Stille | 22 |
| Mimik mit Mim · Gefühlsstrahlen · Jonas im Gefühlssalat · Mim-Denkmal | |
| Auf der Suche nach dem Gleichgewicht | 31 |
| Ball-Balance · Balancieren – ausprobieren · Balance-Balance · Blind vertrauen | |
| Reisevorbereitungen für die Fahrt zu den Inseln der Stille | 37 |
| Einführung für alle Körperübungen · Beendigung für alle Körperübungen · Tipps | |
| Sich selbst und die anderen wahrnehmen | 42 |
| Sich selbst und den Atem spüren · Atem sehen · Atem fühlen · Atem hören | |
| Sich selbst und den Körper spüren | 52 |
| Hallo wach · Kraft durch Bewegung · Anstrengung gibt den Kick · Ich spüre mich, also bin ich · Ruhig werden · Augenreise · Augenspiel · Gesichtswäsche · Kopfwäsche · Füße ergreifend · Füße unterwegs · Hände Tratsch · Fingertraining macht stark · Reise durch den Körper · Schattenspiel | |
| Träumen und fantasieren erlaubt | 72 |
| Meine Lieblingsblume · Mein Freund der Baum · Von der Wolke in das Meer | |

| | |
|--|-----|
| Die Elemente auf der Insel der Stille | 80 |
| Jonas Reise um die Welt · Geschenk der Erde · Erdgeist wecken · Fähnchen im Wind · Bewegte und stille Wasser · Feuer Tanz · Reise in die Farbenwelt · Ausgerissen, ausge- schnitten und aufgeklebt · Meine Lieblingsfarben (Wasser, Luft, Erde, Feuer) | |
| Bilder von den Inseln der Stille | 98 |
| Inselbild · Musik-Malen · Farben der Gefühle | |
| Mandalas sind Inseln der Stille | 103 |
| In den inneren Kreis gelangen · Entdecke Mandalas · Formenspiel · Mandalas legen · Spuren-Mandala · Knüll- Mandala · Wir alle sind ein Mandala · Tipps zum Malen · Mandala-Malen · Murmel-Mandala-Malen · Tipps zum Ausmalen | |
| Erklärungen | 125 |
| Weiterführende Literatur | 125 |
| Musik | 126 |
| Mit Genehmigung der Verlage | 126 |