

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 · Murrel-Mandala-Malen · Tipps zum Ausmalen	
Erklärungen	125
Weiterführende Literatur	125
Musik	126
Mit Genehmigung der Verlage	126