



Mareia Angel

„Körperreise für Kinder – Spielerisches Erforschen des eigenen Körpers durch Meditation“

**Fantasiereisen und geführten Meditationen zum
Mitmachen**



© 2021 Mareia Angel Autorin

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin Mareia Angel:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,
Deutschland

ISBN

Paperback ISBN 978-3-384-57252-3

Hardcover ISBN 978-3-384-57253-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin Mareia Angel:

verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin Mareia Angel:

, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung
"Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,
Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Buchbeschreibung	22
Einleitung.	26
Die Körperreise beginnt – Fantasie, Ruhe & du selbst	26
Kapitel 1 Atemwolke – Den Atem spüren	29
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	29
Geführte Meditation: Die magische Atemwolke ..	31
Anleitung (zum Vorlesen):.....	31
Elternanleitung zur Anwendung	32
1. Ziel der Meditation:.....	32
2. Was sie bewirkt:	32
3. Wann anwenden:	32
4. Begleitende Worte nach der Meditation:.....	33
Kapitel 2: Die Reise zu den Zehen – Den Körper bewusst wahrnehmen	35

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	35
Geführte Meditation: Die Reise zu den Zehen	37
Anleitung (zum Vorlesen):.....	37
Elternanleitung zur Anwendung	38
1. Ziel der Meditation:.....	38
2. Was sie bewirkt:	38
3. Wann anwenden:	38
4. Begleitende Fragen danach:.....	39
Kapitel 3: Das Herz als leuchtende Sonne – Gefühle wahrnehmen	41
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	41
Geführte Meditation: Die leuchtende Herz-Sonne	43
Anleitung (zum Vorlesen):.....	43
Elternanleitung zur Anwendung	44
1. Ziel der Meditation:.....	44
2. Was sie bewirkt:	44
3. Wann anwenden:	44
4. Begleitende Fragen danach:.....	45

Kapitel 4: Der Bauch als Zaubergarten – Intuition und Wohlbefinden	47
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	47
Geführte Meditation: Der Bauch-Zaubergarten	49
Anleitung (zum Vorlesen):.....	49
Elternanleitung zur Anwendung	51
1. Ziel der Meditation:.....	51
2. Was sie bewirkt:	51
3. Wann anwenden:	51
4. Begleitende Fragen danach:.....	52
Kapitel 5: Die Schutzblase – Grenzen setzen und sich wohlfühlen	54
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	54
Geführte Meditation: Die Schutzblase	56
Anleitung (zum Vorlesen):.....	56
Elternanleitung zur Anwendung	57
1. Ziel der Meditation:.....	57
2. Was sie bewirkt:	57

3. Wann anwenden:	57
4. Begleitende Fragen danach:.....	58

Kapitel 6: Der Sternenhimmel im Kopf – Gedanken beobachten

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	60
---	----

Geführte Meditation: Der Sternenhimmel im Kopf

Anleitung (zum Vorlesen):.....	62
--------------------------------	----

Elternanleitung zur Anwendung

1. Ziel der Meditation:.....	63
2. Was sie bewirkt:	63
3. Wann anwenden:	63
4. Begleitende Fragen danach:.....	64

Kapitel 7: Die Regenbogenreise – Dankbarkeit und Wohlfühlen 66

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	66
---	----

Geführte Meditation: Die Regenbogenreise

Anleitung (zum Vorlesen):.....	68
--------------------------------	----

Elternanleitung zur Anwendung

1. Ziel der Meditation:.....	70
2. Was sie bewirkt:	70
3. Wann anwenden:	70
4. Begleitende Fragen danach:.....	71

Kapitel 8: Die goldenen Wurzeln – Mit der Erde verbunden sein.73

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	73
---	----

Geführte Meditation: Die goldenen Wurzeln	75
--	----

Anleitung (zum Vorlesen):.....	75
--------------------------------	----

Elternanleitung zur Anwendung	76
--	----

1. Ziel der Meditation:.....	76
2. Was sie bewirkt:	76
3. Wann anwenden:	76
4. Begleitende Fragen danach:.....	77

Kapitel 9: Die leuchtende Kraftquelle – Energie im Körper spüren79

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	79
---	----

Geführte Meditation: Die leuchtende Kraftquelle	81
--	----

Anleitung (zum Vorlesen):.....	81
--------------------------------	----

Elternanleitung zur Anwendung	82
1. Ziel der Meditation:.....	82
2. Was sie bewirkt:	82
3. Wann anwenden:	82
4. Begleitende Fragen danach:.....	83

**Kapitel 10: Die Feder des Vertrauens – Sich leicht und mutig
fühlen**

85

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	85
---	----

Geführte Meditation: Die Feder des Vertrauens	87
Vorbereitung:	87
Anleitung (zum Vorlesen):.....	87

Elternanleitung zur Anwendung	88
1. Ziel der Meditation:.....	88
2. Was sie bewirkt:	88
3. Wann anwenden:	88
4. Begleitende Fragen danach:.....	89

Kapitel 11: Der Berg der Ruhe – Standfest und stark sein

91

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	91
---	----

Geführte Meditation: Der Berg der Ruhe	93
Vorbereitung:	93
Anleitung (zum Vorlesen):	93
Elternanleitung zur Anwendung	94
1. Ziel der Meditation:	94
2. Was sie bewirkt:	94
3. Wann anwenden:	94
4. Begleitende Fragen danach:	95
• „Wie hat sich dein Berg angefühlt?“	95
Kapitel 12: Die sanfte Welle – Mit den Gefühlen fließen	97
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	97
Geführte Meditation: Die sanfte Welle	99
Vorbereitung:	99
Anleitung (zum Vorlesen):	99
Elternanleitung zur Anwendung	100
1. Ziel der Meditation:	100
2. Was sie bewirkt:	100
3. Wann anwenden:	100

4. Begleitende Fragen danach:.....	101
Kapitel 13: Der warme Sonnenstrahl – Sich geborgen fühlen	103
 Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	103
Geführte Meditation: Der warme Sonnenstrahl	105
Vorbereitung:	105
Anleitung (zum Vorlesen):.....	105
Elternanleitung zur Anwendung	106
1. Ziel der Meditation:.....	106
2. Was sie bewirkt:	106
3. Wann anwenden:	106
4. Begleitende Fragen danach:.....	107
.....	108
Kapitel 14: Die Schatzkiste im Herzen – Erinnerungen an schöne Momente	109
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	109
Geführte Meditation: Die Schatzkiste im Herzen	111
Vorbereitung:	111

Anleitung (zum Vorlesen):.....	111
Elternanleitung zur Anwendung	112
1. Ziel der Meditation:.....	112
2. Was sie bewirkt:	112
3. Wann anwenden:	112
4. Begleitende Fragen danach:.....	113
Kapitel 15: Der Mond der Ruhe – Gut schlafen und loslassen ...	115
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	115
Geführte Meditation: Der Mond der Ruhe	117
Vorbereitung:	117
Anleitung (zum Vorlesen):.....	117
Elternanleitung zur Anwendung	118
1. Ziel der Meditation:.....	118
2. Was sie bewirkt:	118
3. Wann anwenden:	118
4. Begleitende Fragen danach (wenn das Kind wach bleibt):.....	119
Kapitel 16: Die funkelnde Sternenspur – Vertrauen in den eigenen	

Weg finden	121
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	121
Geführte Meditation: Die funkelnde Sternenspur.....	123
Vorbereitung	123
Anleitung (zum Vorlesen):.....	123
Elternanleitung zur Anwendung.....	124
1. Ziel der Meditation:.....	124
2. Was sie bewirkt:	124
3. Wann anwenden:	124
4. Begleitende Fragen danach:.....	125
Kapitel 17: Der fliegende Vogel – Freiheit und Leichtigkeit spüren	127
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	127
Geführte Meditation: Der fliegende Vogel	129
Vorbereitung:	129
Anleitung (zum Vorlesen):.....	129
Elternanleitung zur Anwendung	130
1. Ziel der Meditation:.....	130

2. Was sie bewirkt: 130
3. Wann anwenden: 130
4. Begleitende Fragen danach:..... 131

Kapitel 18: Der glitzernde Schneekristall – Einzigartigkeit und Selbstwertgefühl entdecken 133

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten) 133

Geführte Meditation: Der glitzernde Schneekristall 135

Vorbereitung: 135

Anleitung (zum Vorlesen):..... 135

Elternanleitung zur Anwendung 136

1. Ziel der Meditation:..... 136

2. Was sie bewirkt: 136

3. Wann anwenden: 136

4. Begleitende Fragen danach:..... 137

Kapitel 19: Der lachende Fluss – Freude am Leben spüren 138

Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten) 138

Geführte Meditation: Der lachende Fluss 140

Vorbereitung: 140

Anleitung (zum Vorlesen):.....	140
Elternanleitung zur Anwendung	142
1. Ziel der Meditation:.....	142
2. Was sie bewirkt:	142
3. Wann anwenden:	142
4. Begleitende Fragen danach:.....	143
Kapitel 20: Der schützende Baum – Sich sicher und getragen fühlen	145
Vorlesegeschichte (ca. 5 Minuten)	145
Geführte Meditation: Der schützende Baum	147
Vorbereitung:	147
Anleitung (zum Vorlesen):.....	147
Elternanleitung zur Anwendung	148
1. Ziel der Meditation:.....	148
2. Was sie bewirkt:	148
3. Wann anwenden:	148
4. Begleitende Fragen danach:.....	149
Das Mini-Arbeitsbuch für Kinder und Elternkarte mit Impuls &	

Gesprächsfragen.	153
Vorwort für Eltern	154
Kapitel 1: Die Atemwolke	155
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 1	157
Elternkarte (Kapitel 1)	159
Kapitel 2: Die Kribbel-Männchen an den Zehen	160
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 2	162
Elternkarte (Kapitel 2)	165
Kapitel 3: Das Herz als leuchtende Sonne	166
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 3	168
Elternkarte (Kapitel 3)	170
Kapitel 4: Der Bauch als Zaubergarten.....	171
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 4	173
Elternkarte (Kapitel 4)	175
Kapitel 5: Die Schutzblase	176

Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 5	178
Elternkarte (Kapitel 5)	180
Kapitel 6 Der Sternenhimmel im Kopf – Gedanken beobachten	181
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 6	183
Elternkarte (Kapitel 6)	185
Kapitel 7 Die Regenbogenreise – Dankbarkeit und Wohlfühlen	186
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 7	188
Elternkarte (Kapitel 7)	190
Kapitel 8 Die goldenen Wurzeln – Mit der Erde verbunden sein	191
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 8	193
Elternkarte (Kapitel 8)	195
Kapitel 9 Die leuchtende Kraftquelle – Energie im Körper spüren	196
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 9	198

Elternkarte (Kapitel 9)	200
Kapitel 10 Die Feder des Vertrauens – Sich leicht und mutig fühlen	201
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 10	203
Elternkarte (Kapitel 10)	205
Kapitel 11 Der Berg der Ruhe – Standfest und stark sein	206
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 11	208
Elternkarte (Kapitel 11)	210
Kapitel 12 Die sanfte Welle – Mit den Gefühlen fließen.....	211
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 12	213
Elternkarte (Kapitel 12)	215
Kapitel 13: Der warme Sonnenstrahl – Sich geborgen fühlen....	216
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 13	218
Elternkarte (Kapitel 13)	220
Kapitel 14: Die Schatzkiste im Herzen – Erinnerungen an schöne Momente	221

Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 14	223
Elternkarte (Kapitel 14)	225
Kapitel 15: Der Mond der Ruhe – Gut schlafen und loslassen ...	226
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 15	228
Elternkarte (Kapitel 15)	230
Kapitel 16: Die funkelnde Sternenspur – Vertrauen in den eigenen Weg finden	231
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 16	233
Elternkarte (Kapitel 16)	235
Kapitel 17: Der fliegende Vogel – Freiheit und Leichtigkeit spüren	236
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 17	238
Elternkarte (Kapitel 17)	240
Kapitel 18: Der glitzernde Schneekristall – Einzigartigkeit und Selbstwertgefühl entdecken	241
Mini-Arbeitsblatt für Kinder, Kapitel 18	243