

# Inhaltsverzeichnis

## 2 | IMPRESSUM

## 5 | EINFÜHRUNG – Ruhe und Entspannung

## KREATIVATELIER

- 11 |** Mein Ruhekissen: Nadel, Faden, Duft und Blütenzauber
- 13 |** Mandala-Jagd: Mandala-Ideen für Ruhe und Erholung
- 15 |** Traumpüppchen aus Wolle und Stoff: Zum Kuscheln, Einschlafen, Wohlfühlen
- 17 |** Zauberkisten: Simsabim-Material für ruhige Stunden
- 19 |** Kreismaler: Mit runden Formen in die Ruhe
- 21 |** Unsere Traumhöhle: Entspannung mit Pappkarton
- 23 |** Eine Form für die Ruhe: Der Ruhe ein Aussehen verleihen

## BEWEGUNGSRAUM

- 27 |** Auf der Wiese und am Strand: Verreisen mit der Kraft der Gedanken
- 29 |** Mit Eika Eidechse entspannen: Eine tierische Kindermassage
- 31 |** Der kleine Igelball erlebt ein Abenteuer: Eine Massagegeschichte mit Igelbällen
- 33 |** Eine Sandburg am Strand: Eine Entspannungsgeschichte zum Anfühlen
- 35 |** Tierisches Yoga: Kinder-Yoga mit Schildkröte und Hahn
- 37 .|** Stell dir vor, du wärst ein Blatt! Eine Stille-Übung im Herbst

## KLANGWERKSTATT

- 41 |** Klingt das gleich? Ein Hör-Memo-Spiel aus Streichholzschachteln
- 43 |** Tausendfuß, der Tausendfüßer: Eine Trampel- oder Klanggeschichte für 1000 Füße
- 45 |** Schlangenschlaf: Eine Rasselgeschichte, um Stille zu erfahren

## FORSCHERLABOR

- 49 |** Schattenporträts: Zeichnen mit Licht und Schatten
- 51 |** Leisespiel für Lautstärkeforscher:innen: Eine Spielidee, um aus laut leise zu machen
- 53 |** Ruhe und Entspannung suchen: Wie Sie (einen) Raum für die Ruhe schaffen

## ERZÄHL- & SPIELBEREICH

- 57 |** Mein Schatzkästchen: Eine Meditationsgeschichte für die Vorstellungskraft
- 59 |** Kleine Flamme, wunderschön! Eine Stille-Übung mit Kerzenlicht
- 61 |** Der Traumstern: Eine Geschichte zum Träumen und Angstverlieren
- 63 |** Ab auf die Insel: Eine Fantasiereise zum Entspannen und Erholen
- 65 |** Zwischendurch-Ruhe: Kleine und einfache Spiele für die Sinne und die Entspannung