

9 Kinder unter Stress

- 10 Lernziel: einfach entspannen
- 10 Was Stress im Kinderkörper verursacht
- 15 Entwicklungs- und Verhaltensprobleme bei Kindern
- 16 Entspannung bei Kindern: Ziele, Möglichkeiten, Grenzen
- 17 Was bewirkt Entspannungstraining?
- 18 Was können Kinder mit Entspannungstraining erreichen?

- 21 **Entspannen – körperorientierte Wege**
- 22 Sinne an! Achtsamkeit im Alltag
- 22 Achtsamkeitsübungen für Kinder

- 28 PR – anspannen, um besser loszulassen
- 28 Die Armhebeprobe
- 29 Erst anspannen – dann entspannen
- 30 Für welches Alter eignet sich PR?
- 31 Wann sollte von PR abgesehen werden?
- 33 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 33 Zur Rolle von Eltern, Pädagogen und Therapeuten
- 35 Die Übungshaltungen
- 37 Die Übungen der Progressiven Relaxation
- 38 Wie es geht: eine Vorübung
- 54 Kombination mit anderen Entspannungsverfahren
- 54 Entspannungsvertiefung durch Ruhevorstellungen
- 56 Wie der Lernprozess gefördert werden kann
- 57 Die PR im Alltag
- 57 PR gemeinsam üben

- 60 Yoga – Dehnen, Kräftigen, Relaxen
- 61 Was kann Yoga?
- 62 Was ist im Kinder-Yoga anders?
- 63 Für welches Alter eignen sich Yoga-Übungen?
- 64 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 65 Zur Rolle von Eltern, Pädagogen und Therapeuten
- 65 Yoga im Märchenwald
- 102 Wie der Lernprozess gefördert werden kann
- 102 Yoga im Alltag
- 103 Yoga gemeinsam üben

- 104 Zapchen – locker werden, Spaß haben
- 104 Körper und Seele beeinflussen sich
- 105 Zapchen-Übungen für Kinder

121 Die Seele entspannen – imaginative Wege

- 122 AT – durch Vorstellung zur Ruhe kommen
- 123 Was ist beim AT für Kinder anders?
- 123 Für welches Alter ist AT geeignet?
- 124 Wann sollte vom AT bei Kindern abgesehen werden?
- 124 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 126 Übungen des Autogenen Trainings für Kinder
- 127 Übungsablauf beim AT
- 136 Traumreisen
- 143 Autogenes Training im Alltag
- 144 Fazit: Was bringen Entspannungsverfahren?
- 145 Übungsprotokoll
- 146 Service

Übungsverzeichnis

Achtsamkeitsübungen

- 23 Wie lange kannst Du es hören?
- 23 Das lautlose Papier
- 24 Wo war es?
- 25 Mein Erste-Hilfe-Stein
- 26 Stampfe mit den Füßen
- 26 Das Autospiel
- 27 Innerer Ort der Ruhe und Kraft

Progressive Relaxation

- 40 Beim Sportfest (PR in 10 Schritten)
 - 41 Hand und Unterarm
 - 41 Andere Hand und anderer Unterarm
 - 42 Oberarme (Bizeps)
 - 42 Oberarme (Trizeps)
 - 43 Schultern
 - 43 Gesicht
 - 44 Rückenmuskeln
 - 44 Bauchmuskeln
 - 45 Oberschenkel- und Gesäßmuskeln
 - 45 Unterschenkel
 - 46 Reise durch den Körper
- 48 Abenteuer in der Südsee (PR in 7 Schritten)
 - 50 Arme
 - 51 Schultern
 - 51 Gesicht
 - 51 Rumpf
 - 51 Oberschenkel- und Gesäßmuskeln
 - 52 Unterschenkel
- 55 Entstehenlassen eines Ruhebildes in der Entspannung

Yoga

- 65 Yoga im Märchenwald
 - 66 Der Berg
 - 67 Der Baum schlägt Wurzeln
 - 68 Der Baum wächst und bekommt Äste
 - 68 Der Baum im Wind
 - 69 Drehung und Atmung
 - 69 Der Stuhl

- 70 Der Baum hat lange Zweige
- 71 Die Palme
- 72 Baum im Gleichgewicht
- 73 Der Farn
- 73 Die Mondsichel
- 74 Die Sonne geht auf und unter
- 74 Hase Langohr ruht sich aus
- 75 Katze Karla reckt den Rücken
- 76 Langohr streckt Vorder- und Hinterpfoten
- 77 Langohr balanciert
- 78 Langohr streckt Hinterpfoten und Rücken
- 78 Langohr wälzt sich hin und her
- 79 Langohr passt auf
- 80 Langohr übt Balance im Sitzen
- 80 Langohr verbeugt sich
- 81 Langohr will losrennen
- 82 Langohr grüßt die Sonne und die Erde
- 83 Wächter im Wald

84 Atemübungen im Yoga

- 84 Tierstimmen nachmachen
- 86 Der Fee Farfalla atmet die gute Waldluft
- 86 Die Fee Farfalla atmet mit Langohr
- 87 Atmen und balancieren
- 88 Das Nasenspiel
- 89 Blumen erwachen und gehen schlafen
- 90 Die Hummel
- 90 Farfallas Kater
- 91 Der Gorilla
- 91 Der Löwe
- 92 Der Holzhacker
- 92 Die Mondsichel und der Atem
- 93 Atemgymnastik

Entspannungsgeschichten und Yoga

- 94 Die Sonne, Flow dazu 96

- 94 Langohr macht einen Ausflug, Flow dazu 98
- 95 Abenteuer im Zauberwald, Flow dazu 100

102 Reise durch den Körper

Zapchen-Übungen

- 106 Gähnen
- 106 Nickerchen
- 107 Schaukeln
- 108 Armschwingen
- 108 Schütteln
- 109 Tätscheln
- 110 Seufzen
- 110 Summen
- 111 Hocken
- 112 Lachen
- 112 Sich locker hängen lassen
- 113 Ächzen und Stöhnen
- 113 Sich strecken
- 114 Komisch sprechen
- 114 Pferdeschnauben
- 115 Prusten
- 115 Tschu, Tschu, Eisenbahn

Entspannungsgeschichten und Zapchen

- 116 Die Wohlfühlwichtel und der Honig
- 117 Die Wohlfühlwichtel haben Langeweile

Autogenes Training

- 129 Ruhe
- 130 Schwere
- 131 Wärme
- 132 Atmung
- 133 Bauch (Sonnengeflecht)
- 134 Stirn
- 134 Herz

Traumreisen

- 136 Ausflug an den Strand
- 138 Die Bärenhöhle im Frühling

Entspannungsgeschichte und Autogenes Training

- Die Klassenarbeit 140