

Inhalt

Achtsam anfangen

Morgenritual: Gemeinsam in den Kreis	8
Morgenritual: Leise suche ich nach dir	9
Morgenritual: Guten Morgen, liebe Schnecke!	10
Morgenritual: Wenn die Glocke läutet	11
Morgenritual: Wir starten in einer Minute	12
Achtsames Bewegen: Langsam wie eine Schnecke	13
Achtsames Gähnen: Der Wecker klingelt ... und dann?	14
Achtsames Gähnen: Stark wie ein Tiger	15
Achtsames Gehen: Wenn ich gehe, dann gehe ich	16
Achtsames Beobachten: Leuchte, kleine Kerze	17
Achtsames Fühlen: Mein Kuscheltier tut mir gut	18
Achtsames Trinken: Guten-Morgen-Tee	19
Achtsames Sitzen: Auf diesem Stuhl sitze ich	20
Kreativ durch Achtsamkeit: Ein Muster aus edlen Steinen	21
Achtsam Freude erleben: Was mich froh macht	22
Atemübung: Es weht der Wind	23
Atemübung: Wilde Herbstblätter	24
Atemübung: Mit dem Pferdewagen	25

Spiele zum Runterkommen

Austoben und Entspannen: Ich lade meinen Akku auf.	28
Austoben und Entspannen: Bis zum Endbahnhof ..	29
Austoben und Entspannen: Die hoppelnden Hasen..	30
Austoben und Entspannen: Wilde Kissenschlacht ..	31
Austoben und Entspannen: Erst der Regen, dann der Bogen ..	32
Austoben und Entspannen: Auf die Sanduhr, fertig, los!..	33
Austoben und Entspannen: Es gibt viel zu tun ..	34
Austoben und Entspannen: Tanz der Luftballons ..	35
Austoben und Entspannen: Rhythmisches Tücher-Karussell ..	36
Austoben und Entspannen: Von zehn bis null..	37
Austoben und Entspannen: Alle Tiere wechseln ihre Plätze ..	38
Austoben und Entspannen: Die Mühle braucht viel Wind ..	39
Reimspiel: Ri-Ra-Ri-Ra-Rutsche ..	40
Mitmachgedicht: Wo ist das Mauseloch?. ..	41
Mitmachgedicht: Zauberhafter Frühling ..	42
Mitmachgedicht: Zum Schluss noch etwas Sonnenschein ..	43

Massagen und sanfte Berührungen

Streichelmassage: In der Waschanlage ...	46
Streichelmassage: Regen, Regentröpfchen ...	47
Streichelmassage: Vom Kopf bis zum Rücken ...	48
Streichelmassage: Waschen und Föhnen ...	49
Streichelmassage: Wir backen einen Kuchen ...	50
Streichelmassage: Wir lieben die Sonne... ...	51
Pinselmassage: Ich male nur für dich ...	52
Pinselmassage: Kreativ durch den Frühling ...	53
Pinselmassage: Tauchet ein, tauchet ein! ...	54
Fußmassage: Der kleine Igel ...	55
Fußmassage: Winterschlaf der Igel ...	56
Fußmassage: Igel auf Futtersuche...	57
Handmassage: Zeigt her eure Hände ...	58
Sanfte Berührungen: Freundschaft tut uns gut ...	59
Sanfte Berührungen: Ich mag mich! ...	60
Sanfte Berührungen: Schlaf, Püppchen, schlaf ...	61
Sanfte Berührungen: Unser kunterbunter Streichelzoo ...	62
Sanfte Druckübung: Mein Anti-Stress-Ball ...	63

Ruhige Tänze, Sing- und Musikspiele

Tanz zum Entspannen: Farbenfroher Sitztanz...	66
Tanz zum Entspannen: Klangvoller Tüchertanz ...	67
Tanz zum Entspannen: Kuscheliger Kreistanz ...	68
Tanz zum Entspannen: Ruhiger Kerzentanz...	69
Tanz zum Entspannen: Langsamer Schneckentanz ...	70
Summspiel zum Entspannen: Dornrösenschlaf...	71
Summspiel zum Entspannen: Kühler und windiger wird's nun ...	72
Summspiel zum Entspannen: Hopp, hopp, hopp ...	73
Musikspiel: Auf der Hängematte ...	74
Musikspiel: Alles auf Stopp! ...	75
Musikspiel: Ich bringe dich ins Bett ...	76
Musikspiel: Tüchertausch ...	77
Musikspiel: Der Ball in unserer Mitte ...	78
Trommelspiel: Lasst uns alle einsteigen! ...	79