

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 Mauselloch?.	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

Pinselfmassage: Ich male nur für dich 52

Pinselfmassage: Kreativ durch den Frühling 53

Pinselfmassage: 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: Dornröschenschlaf.. 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