

# Inhalt

<b>1. Ziele</b>	5
<b>2. Stilleübung</b>	6
<b>2.1 Einleitung</b>	6
<b>2.2 Herkunft der „Stilleübung“</b>	6
<b>2.3 Was wird durch Stilleübungen gefördert?</b>	7
<b>2.4 Vorbereitungen für eine Stilleübung</b>	8
Geeignete Umgebung für die Stille schaffen   Übereinkunft aller herbeiführen   Bequeme Stellung einnehmen, in der man sich wohl- fühlt   Verzicht auf Aktivität und Vertiefung ins Schweigen	
<b>3. Übungen der Stille und Konzentration</b>	10
<b>3.1 Übungen der Sinne</b>	10
Glocken   Lauschspiel   Mandala legen   Stein-Regen-Spiel   Tannenzapfen fühlen   Muscheln fühlen   Spiel mit Farbtäfelchen   Die Farben des Wassers   Spiel mit Wassertropfen   Wasser tropfen   Stecknadeln lauschen   Einen Klang weitergeben	
<b>3.2 Übungen zur Körperwahrnehmung</b>	24
Konzentrieren   Spaziergang im Tierpark   Winter-Geschichte   Massage mit Stachelbällen   Dominosteine aufstellen   Stuhl tragen   Kugel rollen   Kugel weitergeben   Gold sieben	

# Inhalt

<b>3.3 Übungen zur Fantasie</b>	<b>37</b>
Fantasiereisen   Reise mit dem Luftschiff   Urlaubserinnerungen   Gleitschirmflug   Reise in den Traumwald   Diashow zur Meditation	
<b>3.4 Übungen zum Gehen auf der Linie</b>	<b>47</b>
Gehen auf der Linie – Grundübung   Gehen auf der Linie – Übung 1-8   Liegende Acht   Fürsten und Burgfräulein	
<b>3.5 Stille-Tisch oder Stille-Ecke</b>	<b>60</b>
Stille-Tisch / Stille-Ecke   Materialien	
<b>4. Entspannungsmusik</b>	<b>62</b>
<b>5. Stimmen zur Stille</b>	<b>63</b>
<b>6. Literatur</b>	<b>63</b>