

# Inhalt

<b>1. Ziele</b>	<b>5</b>
<b>2. Stilleübung</b>	<b>6</b>
2.1 Einleitung	6
2.2 Herkunft der „Stilleübung“	6
2.3 Was wird durch Stilleübungen gefördert?	7
2.4 Vorbereitungen für eine Stilleübung	8
Geeignete Umgebung für die Stille schaffen   Übereinkunft aller herbeiführen   Bequeme Stellung einnehmen, in der man sich wohlfühlt   Verzicht auf Aktivität und Vertiefung ins Schweigen	
<b>3. Übungen der Stille und Konzentration</b>	<b>10</b>
3.1 Übungen der Sinne	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	
3.2 Übungen zur Körperwahrnehmung	24
Konzentrieren   Spaziergang im Tierpark   Winter-Geschichte   Massage mit Stachelbällen   Dominosteine aufstellen   Stuhl tragen   Kugel rollen   Kugel weitergeben   Gold sieben	

# Inhalt

## 3.3 Übungen zur Fantasie 37

Fantasiereisen | Reise mit dem Luftschiff | Urlaubserinnerungen |  
Gleitschirmflug | Reise in den Traumwald | Diashow zur Meditation

## 3.4 Übungen zum Gehen auf der Linie 47

Gehen auf der Linie – Grundübung | Gehen auf der Linie –  
Übung 1-8 | Liegende Acht | Fürsten und Burgfräulein

## 3.5 Stille-Tisch oder Stille-Ecke 60

Stille-Tisch / Stille-Ecke | Materialien

## 4. Entspannungsmusik 62

## 5. Stimmen zur Stille 63

## 6. Literatur 63