

INHALT

EINLEITUNG: LEBEN IN EINER STRESSGESELLSCHAFT – ÜBERLEBENSSTRATEGIEN FÜR KINDER (UND ERWACHSENE)	7
I WISSENSWERTES ZUM THEMA	9
1 Balance von Ruhe und Bewegung – Grundbedürfnisse von Kindern	9
2 Buden, Höhlen, Hängematten – Räume für Ruhe und Bewegung	13
2.1 Altersspezifische Anforderungen an Räume	14
2.2 Raumerfahrungen gehen vom Körper aus	15
2.3 Räume und Sinne	16
2.4 Variable Raumgestaltung	16
2.5 Rückzugsräume	17
3 Rahmenbedingungen für Entspannung und Bewegung	19
3.1 Angenehme Atmosphäre schaffen	20
3.2 Musik im Hintergrund	20
3.3 Orientierung an den Bedürfnissen der Kinder	20
3.4 Freiwilligkeit der Teilnahme	21
3.5 Regeln und Rituale	22
3.6 Selbst Ruhe bewahren	22
4 Entspannungsverfahren für Kinder – Wie Kinder zur Ruhe kommen	23
4.1 Was heißt Entspannung?	24
4.2 Unterschiedliche Vorgehensweisen verschiedener Entspannungsverfahren	24
4.2.1 Imaginative, körperbezogene oder kognitive Verfahren	25
4.2.2 Fremdinstruktive bzw. selbstinstruktive Verfahren	25
4.3 Übersicht über die wichtigsten Entspannungsverfahren	26
4.3.1 Autogenes Training	26
4.3.2 Yoga	27
4.3.3 Meditation	28
4.3.4 Die progressive Muskelentspannung	29
4.3.5 Fantasiereisen/Imaginative Verfahren	30
4.3.6 Körpermassage/Sensorische Entspannungsverfahren	30
4.3.7 Snoezelen – Der Entspannung Raum geben	31

4.4 Wirkung von Entspannung	33
4.4.1 Physiologische Wirkungen	33
4.4.2 Psychische Wirkungen	34
4.5 Eignung der Entspannungsverfahren für Kinder	34
 II SPIELANREGUNGEN FÜR DEN ALLTAG	 37
 5 Über Bewegung zur Ruhe finden	 37
6 Wilde Spiele und Stilleübungen	49
7 Die Kraft des Atems spüren	61
8 Spannung und Entspannung –	
Die Balance finden	69
9 Kuschelkissen – Kissenschlacht	79
10 Wege zur Verbesserung der Wahrnehmung	
und Konzentration	89
11 Spielerische Massageübungen	103
12 Fantasiereisen und Traumstunden	113
 LITERATUR	 119
VERZEICHNIS DER SPIELANREGUNGEN	123

: