

# Inhaltsverzeichnis

## 2 | IMPRESSUM

## 5 | EINFÜHRUNG – Ruhe und Entspannung

## KREATIVATELIER

- 11 | Mein Ruhekissen: Nadel, Faden, Duft und Blütenzauber
- 13 | Mandala-Jäger: Mandala-Ideen für Ruhe und Erholung
- 15 | Traumpüppchen aus Wolle und Stoff: Zum Kuscheln, Einschlafen, Wohlfühlen
- 17 | Zauberkisten: Simsabim-Material für ruhige Stunden
- 19 | Kreismaler: Mit runden Formen in die Ruhe
- 21 | Unsere Traumhöhle: Entspannung mit Pappkarton
- 23 | Eine Form für die Ruhe: Der Ruhe ein Aussehen verleihen

## BEWEGUNGSRAUM

- 27 | Auf der Wiese und am Strand: Verreisen mit der Kraft der Gedanken
- 29 | Mit Eika Eidechse entspannen: Kindermassage
- 31 | Der kleine Igelball erlebt ein Abenteuer: Eine Massagegeschichte mit Igelbällen
- 33 | Eine Sandburg am Strand: Eine Entspannungsgeschichte zum Anfühlen
- 35 | Tierisches Yoga: Kinder-Yoga mit Schildkröte und Hahn
- 37 | Stell dir vor, du wärst ein Blatt! Eine Stille-Übung im Herbst

## KLANGWERKSTATT

- 41 | Klingt das gleich? Ein Hörmemory aus Streichholzsachtteln
- 43 | Tausendfuß, der Tausendfüßer: Eine Trampel- oder Klanggeschichte für 1000 Füße
- 45 | Schlangenschlaf: Eine Rasselgeschichte, um Stille zu erfahren

## FORSCHERLABOR

- 49 | Schattenporträts: Zeichnen mit Licht und Schatten
- 51 | Leisespiel für Lautstärkeforscher: Eine Spielidee, um aus laut leise zu machen
- 53 | Ruhe und Entspannung suchen: Wie Sie mit den Kindern (einen) Raum für die Ruhe schaffen

## ERZÄHL- & SPIELBEREICH

- 57 | Mein Schatzkästchen: Eine Meditationsgeschichte für die Vorstellungskraft
- 59 | Kleine Flamme, wunderschön! Eine Stille-Übung mit Kerzenlicht
- 61 | Der Traumstern: Eine Geschichte zum Träumen und Angstverlieren
- 63 | Ab auf die Insel: Eine Fantasiereise zum Entspannen und Erholen
- 65 | Zwischendurch-Ruhe: Kleine und einfache Spiele für die Sinne und die Entspannung

## **KINDERKÜCHE**

- 69** | Der Murmeltrunk: Ein leckerer Entspannungstee zum Selbstmischen  
**71** | Cookies und Kuchen für die Seele: Mit Nüssen, Schokolade und Bananen  
**73** | Unser eigenes Massage-Öl: Mit Duft in die Welt der Wohlfühl-Massage

## **WALD & WIESE**

- 77** | Naturlauscher: Wo Käfer husten und Mäuse keuchen  
**79** | Wolkenzauber: Eine Wolkenreise in der Natur

## **U3-ERLEBNISREICH**

- 83** | Eins, zwei, drei: Ruhe: Eine Ruhe- und Wohlfühlbox für unsere Gruppe  
**85** | Mit den Großen für die Kleinen gestaltet: Unser eigenes Fühlbilderbuch  
**87** | Pssst, der Löwe schläft! Ein Flüsterfingerspiel zum Ganz-leise-Werden  
**88** | Komm mit ins Leiseland: Eine ganz leise Mitmachgeschichte

## **ELTERN-INFOS & KOPIERVORLAGEN**

- 89** | Eltern-Info: Ruhe und Entspannung mit Wohlfühlboxen und Legekistchen  
**91** | Eltern-Info: Snoezelen-Ecke  
**93** | Kopiervorlage 1: Eulendurcheinander  
**95** | Kopiervorlage 2: Schatten-Detektive  
**97** | Kopiervorlage 3: Eulenschlaf  
**99** | Kopiervorlage 4: Fehlerhexe beim Traumstern  
**101** | Kopiervorlage 5: Blütenflugplatz  
**103** | Kopiervorlage 6: Eidechse Eika  
**105** | Kopiervorlage 7: Muschel- und Quallenrätsel  
**107** | Kopiervorlage 8: Formen-Mandala  
**109** | Kopiervorlage 9: Obst-Mandala  
**111** | Kopiervorlage 10: Herbstblätter-Mandala