

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: Simsalabim-Material für ruhige Stunden
- 19 |** Kreismaler: Mit runden Formen in die Ruhe
- 21 |** Unsere Traumhöhle: Entspannung mit Pappparton
- 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 Streichholzschachteln
- 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 Marmeltrunk: 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