

4 Einleitung

7 Achtsamkeit für den Morgenkreis

- 8** Rätselreim-Gedicht: Elefant, pass auf!
- 9** Mitmachreim: Vorsicht vor Herrn Elefant!
- 10** Bewegungsspiel: Eichhörnchen-Gymnastik
- 11** Aufpass- und Kooperationsspiel: Das große Sammeln
- 12** Kreisspiel: Ich weiß jemanden, der ...
- 13** Malen einmal anders: Heimliche Porträts
- 14** Tischkantentheater: Arme Ameise
- 15** Aufpass-Spiel: Alle Kamele schwimmen im Meer
- 16** Mitmach- und Lärmgeschichte: Der Ritter Kling
- 18** Fingerspiel: Fünf Faultiere

19 Spiele für Achtsamkeit, Ruhe & Entspannung

- 20** Spiel, um die Ruhe einzuladen: Wen die Feder berührt ...
- 21** Schau-genau-Rätsel: Steinerne Bilder
- 22** Klanggeschichte: Tief, tief im Meer
- 23** Mini-Meditation: Steinerne Ruhe
- 24** Wie man Klänge spürt: Töne fühlen
- 25** Fantasiereise: Ein sicherer Ort
- 26** Fantasiereise: Komm in die Oase!
- 28** Tee-Ritual: Teatime
- 29** Turnen für Geist und Seele: Finger-Yoga
- 30** Klanggeschichte: Leise, leise ist's im Wald

31 Mit allen Sinnen in die Achtsamkeit

- 32** Bewegungsspiel: Leuchtende Sterne
- 33** Entdeckungsreise: So klingt's bei uns
- 34** Wahrnehmungsspiel: Familie gesucht!

- 35** Ratespiel: Rate mal, was das kitzelt!
- 36** Bau- und Konzentrationsspiel: Spülschwämme-Kunst
- 38** Ratespiel: Lieder-Wirrwarr
- 39** Schau-genau-Spaß: Steine auf dem Weg
- 40** Gleichgewichtsübungen: Triff die Nase!
- 41** Spiel mit Nähe und Distanz: Beim Friseur
- 42** Farbenreime: Welche Farbe ist's?
- 43** Klanggeschichte: Regengeräusche
- 44** Handspiel: Zwei Mücken auf der Reise

45 Achtsame Spiele mit Bewegung

- 46** Geschicklichkeitsspiele: Roboter-Arme
- 47** Lach- und Spaßspiel: Luftballon trifft Wasserbombe
- 48** Rennspiel: Das große Haushaltsrennen
- 49** Detektivspiel: Folge der Spur
- 50** Spiel für die gesamte Gruppe: Mistkäfer, pass auf!
- 51** Fangspiel: Fledermaus-Reigen
- 52** Lautes Spiel mit Gelächter: Fernseher
- 53** Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiel: Zwischen zwei Bänken
- 54** Bewegungsspiel: Pinguine im Polarmeer
- 55** Renn- und Aufpassspiel: Känguru-Lauf
- 56** Kreisspiel: Wäscheklammern mit netten Worten

57 Spielideen für Achtsamkeit, Empathie & Freundlichkeit

- 58** Körperumriss: So groß bist du!
- 60** Mitmachgeschichte: Regenwurm in Not
- 62** Gemeinschaftskunstwerk: Abstrakte Knopf-Kunst
- 63** Fingerspiel: Die traurige Eule