

4 Einleitung

7 Achtsamkeit für den Morgenkreis

- 8 Rätselreim-Gedicht: Elefant, pass auf!**
- 9 Mitmachreim: Vorsicht vor Herrn Elefant!**
- 10 Bewegungsreim: 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 & Freundschaft

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