

Gisela Preuschoff



dandelion.com

© 2008 [AGI-Information Management Consultants](#)
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to [dandelion.com](#) network.

Kinder zur Stille führen

Meditative Spiele, Geschichten und Übungen

Herder

Freiburg • Basel • Wien

Inhalt

Liebe Eltern!	7
1. Kindheit heute oder: Warum dieses Buch?	11
2. Stille-Übung oder Meditation: Was ist das und was soll das?	19
3. Wie fang ich an? - Was muß ich beachten?	25
Rituale zu Beginn	27
Stimme und Sprache sind wichtig	29
Was die Haltung verrät	30
4. Vom Umgang mit sogenannten Störern und Störungen	37
5. Gott schläft im Stein	45
Stein-Reich	45
Stille Spiele mit Steinen	47
6. Stille-Übungen mit Pflanzen	53
Blüten und Blätter keimen und wachsen	58
Pflanzen malen, zeichnen, tuschen, kneten	58
Stille Sinneserfahrung	59
7. Bewegungsphantasien mit Tieren	69

8. Die Sinne wecken	77
Streicheln, tasten, fühlen: Körperexperimente	77
Spiele mit Achtsamkeit	82
9. Mit Mandalas zur Mitte finden	89
10. Phantasieereisen - verborgene Fähigkeiten entdecken.	97
11. Yoga für Eltern und Kinder.	121
12. Lauschen lernen - vom stillen Umgang mit Klängen und Musik	143
Lauschen in der Natur.	145
Spiele mit Klängen und Geräuschen für drinnen	147
Musik zum Träumen.	151
Literatur.	153