

Wolfgang G. Esser/Susanne Kothen

# Die Seele befreien

Spiritualität für Kinder  
Ein Praxisbuch

*Mit Beiträgen von*

Edeltraud Röhrmoser

Märkus Arenhövel

Friedhelm Munzel

Rainer Schmitt

Jürgen Müller

★

Kösel

# Inhalt

**Vorwort** 9

**Sich selbst kennen lernen** 13

1 Sich selbst kennen lernen durch Körpererleben 14

2 Sich selbst kennen lernen über Sinneswahrnehmungen und  
sensitives Naturerleben 29

**Sich selbst bewusst erfahren** 47

3 Sich selbst bewusst erfahren durch Übungen der Stille und  
meditatives Naturerleben 48

4 Sich selbst bewusst erfahren durch Phantasiereisen und Autogenes  
Training 66

**Sich selbst zum Ausdruck bringen** 89

5 Sich selbst zum Ausdruck bringen durch bildnerisches Gestalten 90

6 Sich selbst zum Ausdruck bringen durch klangliches Gestalten  
(Rainer Schmitt) 105

Klangliches Gestalten: Trommeln (Friedhelm Munzel) 118

7 Sich selbst zum Ausdruck bringen durch kreative Bewegung 130

## **Sein Bewusstsein erweitern 149**

- 8 Sein Bewusstsein erweitern im Nachdenken über das Leben 150
- 9 Sein Bewusstsein erweitern mit Märchen 167
- 10 Sein Bewusstsein erweitern mit therapeutischen Geschichten 183
- 11 Sein Bewusstsein erweitern in kommunikativen Interaktionsspielen 197
- 12 Sein Bewusstsein erweitern mit Bildern 211

## **Sein Bewusstsein vertiefen 231**

- 13 Sein Bewusstsein vertiefen durch Eutonie (Markus Arenhövel) 232
- 14 Sein Bewusstsein vertiefen durch Tai Chi (Jürgen Müller) 248
- 15 Sein Bewusstsein vertiefen durch Qigong (Edeltraud Rohrmoser) 268
- 16 Sein Bewusstsein vertiefen durch Yoga 277
- 17 Sein Bewusstsein vertiefen durch Meditation 288

## **Sein Bewusstsein verändern 303**

- 18 Sein Bewusstsein verändern in kreativer Bibelbegegnung 304
- 19 Sein Bewusstsein verändern im weltökumenischen Lernen 338
- 20 Sein Bewusstsein verändern im Feiern von Festen 360

## **Rückblick 393**

- Warum spirituelle Entdeckungen mit Kindern? 393
- Quellenverzeichnis 399