

Annegret Frank

Streicheln, Spüren, Selbstvertrauen ...

*Massagen, Wahrnehmungs- und Interaktionsspiele,
Entspannungsgeschichten und Atemübungen
zur Förderung des Körperbewusstseins*

Illustration Annie Meussen

Ökotopia Verlag, Münster

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Entspannung – nicht nur für Erwachsene	5
Warum ist es so wichtig zu fühlen?	6
Aufgepasst geschwind, denn das Spiel beginnt!	7
Einleitende Spiele zur allgemeinen Körperwahrnehmung	
Hautstimulation durch Rückenmassagen	20
Spiele zur Hautstimulation	
Wie soll das gehen ...?	22
• Hinweise zur praktischen Umsetzung von Rückenmassagen	22
• Massagetechniken für Rückenmassagen	24
Fantasiereisen mit Rückenmassagen	25
Leg dich hin und schließ die Augen	44
Rückenmassagen mit unterschiedlichen Materialien	
Eine Reise über den Körper	53
Körperwahrnehmungsspiele mit unterschiedlichen Materialien	
Die Grenzen des eigenen Körpers erfahren	60
Atemspiele und Atemübungen	64
Interaktionsspiele	71
Elternarbeit	82
Einbeziehung der Eltern in die Arbeit mit den Kindern	
Komm mit ans Meer!	85
Projekteinheit zur Förderung der Körperwahrnehmung	
Anhang	89
• Bastelanleitung für Tierohren	89
• Register	90
• Weiterführende Literatur und CD	91
• Autorin und Illustratorin	92