

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
---------------	---

1 ACHTSAMKEIT MIT KINDERN ÜBEN 7

Mit Kindern die Stille wahrnehmen..... 8

Endlos-Legebild	9
Energiespaziergang	10
Wie oft plätschert es?	11
Woher kommt der Kuckucksruf?.....	12
Kerzenmeditation	13
Geheimnisse fühlen	14
Sonnen-Bauchatmung.....	15
Windbrise	17
Geräuschloses Serviertablett	18
Es ist fein, ein Faultier zu sein!	19
Schritt vor Schritt	20
Momentaufnahmen	21
Wege legen	22
Tier-Imitationskarten	23
Tier-Imitationskarten – Bildkarten	25
Wortloses Memo	26
Wühl-Fühl-Memo.....	27

Über Bewegung und Entspannung zum Körperbewusstsein 28

Sonnen-Meditationsübung	29
Sanfter Schmetterlingsflug	30
Maulwurfgänge	31
Achtung, Ampelregelung!	32
Dem Federflug folgen.....	33
Stille Ansage	34
Im Tiergarten	35
Im Tiergarten – Bildkarten	36
Blitz und Donner	37
Gegensätze finden	38
Enge Tunnel	39

Achtsamkeit erfahren bei Gruppen- und Partnerspielen..... 40

Wahrnehmungskreis	41
Finde deinen Bewegungspartner!	42
Blinde Partnerberührung	43
Klopfsteine	44
Herzhaft umrahmen.....	45
Liebesbrief an Freunde	46
Backofenmassage.....	47
Rollmassage.....	48
Streichelrunde	49
Wunsch-Sternschnuppen	50
Wer ist hinter mir?	51
Fingerspitzengefühl	52
Ein spezieller Freunde-Gruß	53

Achtsame Worte zum gezielten Wahrnehmen	54
Der Komplimente-Sammelsack	55
Der „Spann-mal-an“-Entspannungsspruch	56
Berühren und den Körper spüren	57
Mit offenen Augen durch die Welt	58
Mit Händen und Füßen.....	59
Sanft und leise	60
Ich bin mal ganz still	61
Die Eule, die schöne Dinge sah.....	62
Der Rüttel-Schüttel-Partnerspruch.....	64
Sinnliche Reise durch den Körper	65
Die Schni-Schna-Schnecke	67

Kreative Besinnungszeit zum In-sich-Kehren	68
Mein Zauberwechselbild	69
Lieblingsfarben-Collage.....	70
Freudige Gedanken	71
Lichtblick-Fenster	72
Meditative Steinbilder	73
Das bin ich und ich bin schön!.....	74
Naturgetreue Drucke	75
Halbe Sachen zum Weitermachen	76
Meine Sinnesschatzkiste	77
Blinde Fingerfarbenkünstler	78
Lichtstrahlmalerei	79

② **ACHTSAME HALTUNG UNTER ERWACHSENEN** **81**

Verbindende Impulse für die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern	82
Der Genuss-Vormittag.....	83
Werte- und Bedürfnis-Liste.....	84
Rück- und Einblicke	85
Positive Kurzberichte.....	86
Ein Familienritual in der Kita	87
Die Impuls-Pinnwand.....	88
Energiegedanke an mein Kind	89

Wertschätzende Impulse für das Kita-Team	90
Das ABC der guten Kooperation	91
Der Team-Schatz.....	92
Wohlbefindens-Check zwischendurch.....	93
Abwechslung tut gut!.....	94
Zusammenarbeit versüßen	95
Mit Freude in den Tag starten.....	96
Energie- und Ermutigungskarten.....	97

Kraftspendende Momente für mich	98
Mein persönlicher Stärken-Tag	99
Das ist mir wirklich gut gelungen.....	100
Gedankenkurzurlaub	101
Wassertrinkpause	102
Mein persönliches Energiesymbol	103