

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

Rituale 7

Einstiegs Geschichte, um Störungen vorzubeugen.....	8
---	---

Rituale für den Stundeneinstieg 9

Reise zum Religionsunterricht	10
Stimmungswiese	11
Das passt heute zu mir	12
Ich werfe meine Sorgen auf Gott	13
Schlechte Gedanken verschwinden	14
Der besondere Morgengruß	15
Wir reichen uns die Hände	16
Ich schick dir ein Licht	17
Stress, verschwinde!	18
Jesus ist unter uns	19
Gemeinsam beten	22
Im Stillen beten	26
Gebetbuch	27
Begrüßungsstraße.....	28
Tierische Begrüßung	29
Zwei sind besser als einer	30

Rituale für den Stundenausklang 31

Zum Abschied geb ich dir die Hand	32
Ich lass die Relistunde durch meinen Kopf und mein Herz ziehen	33
Danke für	34
Feedback geben und bekommen	35
Reli-Barometer	36
Die Relistunde war für mich	37
Das wünsch ich dir	40
So bist du für mich	41
Ich Sorge für dich – Patenschaften bilden	42
Gott kennt meine Stärken	43
Freude- und Kummerkasten	44
Fürbitten-Pool	45

Fürbitten-Wand	48
Ich segne dich	49
Wir segnen dich im Stillen	53

Musik und Rhythmik zum Stundeneinstieg und Stundenausklang .. 54

Gemeinsam singen	55
Gemeinsam singen: Wir tragen ein Licht	56
Gemeinsam singen: Da berühren sich Himmel und Erde	58
Gemeinsam singen: Vergiss es nie (Du bist du)	60
Bewegungslied: Halte zu mir, guter Gott	62
Bewegungslied: He's Got the Whole World	64
Bewegungen übertragen.....	65
Die Stunde einläuten und/oder ausklingen lassen	66
Einen Reli-Rap gestalten	68

Stilleübungen 69

Stilleübungen: Meditationen 70

Bildmeditation	71
Objektmeditation: Kreuz	77
Objektmeditation: Kerze	78
Objektmeditation: Brot spendet Leben	79
Meditation mit Worten und Affirmationen	81
Textmeditation	83
Meditatives Malen	86
Musikmeditation	88
Gott hat mir meinen Atem geschenkt	89
Nächstenliebe üben	90
Naturmandala legen	91
Mandalas malen	92

Stilleübungen: Entspannungsübungen 96

Rückengeschichten	97
Fantasiereise: Symbol Wasser	103
Fantasiereise: Symbol Baum	105
Fantasiereise: Symbol Weg	107
Entspannungsübung: Ich spüre meinen Körper	109
Entspannungsübungen: Kurztechniken	111