

1. Balance von Ruhe und Bewegung	10
Grundbedürfnisse von Kindern	11
2. Räume für Ruhe und Bewegung	12
Spiel- und Entdeckungsräume	13
Raum- und Körpererfahrungen	13
Räume und Sinne	14
Variable Raumgestaltung	14
Rückzugsräume	15
3. Rahmenbedingungen für Entspannung und Bewegung	16
Angenehme Atmosphäre schaffen	16
Bedürfnisse der Kinder beachten	17
Mitmachen – immer freiwillig!	17
Regeln und Rituale	18
Selbst Ruhe bewahren	18
4. Welche Entspannungsverfahren sind für Kinder geeignet?	20
Was heißt Entspannung?	20
Vorgehensweisen	21
Imaginativ oder körperbezogen?	21
Fremd- bzw. selbstinstruktiv	21
Die wichtigsten Entspannungsverfahren im Überblick	22
Autogenes Training	22
Yoga	23
Meditation	23
Progressive Muskelentspannung	24
Fantasiereisen/Imaginative Verfahren	24
Körpermassage/Sensorische Entspannungsverfahren	26
Snoezelen – Ein Raum für alle Sinne	27

Wirkung von Entspannung	29
Physiologische Wirkungen	29
Psychische Wirkungen	30
Eignung der Entspannungsverfahren für Kinder	30

SPIELANREGUNGEN FÜR DEN ALLTAG

5. Über Bewegung zur Ruhe finden	32
6. Wilde Spiele und Stilleübungen	44
7. Die Kraft des Atems spüren	56
8. Spannung und Entspannung – Die Balance finden	64
9. Kuschelkissen – Kissenschlacht	74
10. Wege zur Verbesserung der Wahrnehmung und Konzentration	82
11. Spielerische Massageübungen	94
12. Fantasiereisen und Traumstunden	104
 Literaturtipps	 110
Verzeichnis der Spielanregungen	112