

# Inhaltsverzeichnis

<b>Entspannung? Ja bitte!</b> .....	9
<b>Energiequelle Entspannung</b> .....	11
Entspannungspotenzial .....	11
Warum Entspannungsübungen mit Kindern? .....	11
Wer kann Entspannungsübungen anbieten? .....	12
Mit welchen Kindern können die Übungen durchgeführt werden? .....	13
Welchen Rahmen braucht es dazu? .....	14
Was bringen Entspannungsmethoden den Kindern und Ihnen? .....	14
<b>Entspannungstechniken</b> .....	15
Verwendete Methoden und Techniken .....	15
Autogenes Training .....	15
Shiatsu .....	15
Klangschalenarbeit und Klangmassage .....	16
Fantasiereisen .....	16
Yoga .....	17
Mudras .....	17
Meditation und meditativer Tanz .....	17
Hinweise .....	18
Wirkungsbereiche der Methoden .....	18
Ziele der Entspannung .....	20
Grundlagen und Prinzipien der Entspannungsübungen .....	23
<b>Entspannungsmethoden für Kinder</b> .....	25
Notwendigkeiten .....	25
Voraussetzungen und Vorbereitungen .....	25
Die praktischen Beispiele .....	27
Einbindung der praktischen Beispiele in den Grundschulunterricht .....	28

<b>Praxisbeispiele</b> .....	29
Im Klanggarten .....	31
Ich schenke dir einen Ton .....	35
Mein Hara .....	39
Ich gebe dir Kraft und Ruhe .....	43
Vom Himmel zur Erde .....	49
Mit Hand und Fuß .....	53
Mandala .....	58
Im Wasser .....	65
Ginkgo-Garten – die zwei Seiten des Lebens .....	72
Es lebe der Schmetterling .....	77
Entspannungsübungen für zwischendurch und zur Vorbereitung auf größere Einheiten .....	82
Ich entspanne mit dir – Kinder leiten ihre eigene Entspannungsstunde .....	85
 <b>Ausblick</b> .....	 87
Kreativ und intuitiv bleiben .....	87
Elternarbeit .....	87
Entspannt im Kollegium .....	87
Entspannt ins Wochenende – die Idee .....	87
Anregungen zur Entspannung mit Kollegen .....	88
Ergebnisse und Wirkungen .....	88
 <b>Weiterführende Literatur</b> .....	 89
 <b>Bezugsadressen</b> .....	 90
 <b>Quellenhinweise</b> .....	 90