

Son/a Quante

Was Kindern gut tut!

**Handbuch der
erlebnisorientierten Entspannung**

Inhalt

Vorwort	7
1. Einführung	9
2. Grundlagen der Entspannung	12
2.1 Warum Entspannung mit Kindern?	12
2.2 Was kann Entspannung bewirken?	15
2.3 Welche Methoden sind kindgemäß?	26
2.4 Entspannung im Kinderalltag	34
2.5 Einbeziehung der Eltern	44
3. Was bei der Durchführung zu beachten ist	48
3.1 „Bevor es richtig losgeht“ - Zur Vorbereitung von Entspannungssequenzen mit Kindern	48
3.2 „Entspannung anleiten - aber wie?“	60
3.3 „Ganz entspannt - und was kommt danach?“ - Zum Abschluss von Entspannungssequenzen	63
4. Übungen, Spiele, Geschichten für die Praxis	67
4.1 Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung	68
4.2 Atemspiele	98
4.3 Sinnesspiele zur Entspannung und Konzentration	108
Sehen	112
Hören	122
Fühlen	130
Schaukeln und Wiegen	142
4.4 Entspannungsspiele mit Sandsäckchen und Pappdeckeln	150
4.5 Kindgemäße Massagen	168
Igelballmassagen mit „Pieksi“	173
Spielerische Massagen	191
4.6 Fantasiereisen	218
4.7 Thematische Entspannungsgeschichten	242
4.8 Ganzheitliche Stundenbilder	258
Suchwortregister	282
Literatur	299
Musik	302