

Martin Stiefenhofer/Anna Elisabeth Röcker/Udo Neumann

Entspannungs- übungen für Vorschulkinder

Übungsprogramme und Praxistips
für Erzieherinnen und Eltern
Mit Sonderteil: Yoga und
autogenes Training für Kinder

SÜDWEST

Inhalt



Vorwort 4

**Entspannung -
wichtig für Vorschulkinder** 6

Kinder im Vorschulalter 6

Phantasiewelt
und Entspannung 7

**So funktioniert
Entspannung** 8

Verschiedene
Wechselwirkungen 8

Tips zur Durchführung 9

Die Atmung fühlen
und beobachten 14

Atemübungen 16

Wenn der Körper loslässt 21

Einfache Übungsformen 23

**Musik & Co.
zur Entspannung** 36

Tips zur Durchführung 36

Hörerlebnisse 37

Lieder und Spiele
mit Musik 40

Yoga 46

Was ist Yoga? 46

Yogaübungen
für Körper und Geist 47



**Wichtige Hinweise
für ein sicheres Üben** 49

Körperübungen 54

Entspannungsübungen 65

Konzentrations-
und Meditationsübungen 69

Die Yogastunde 73

Autogenes Training	15
Wirkungsweisen	76
Spielerisches Lernen des autogenen Trainings	77
Tips zur Durchführung	78
Übungen und Phantasiegeschichten	79



Tiefenmuskelentspannung	88
Tips zur Durchführung	89
Entspannungsübungen	89

Phantasiegeschichten zur Entspannung	98
Tips zur Durchführung	99
Merksätze	99
Entspannungsgeschichten	100
Geschichten als Einschlafhilfe	109



Visualisieren und entspannen	113
Tips zur Durchführung	113
Kleine Geschichten	114
Literatur	122
Impressum/Bildnachweis	123
Register	124

