

Vreni Merz

Von aussen. Nach innen,

***Meditieren mit Kindern, Jugendlichen und
Erwachsenen
in Alltag, Unterricht und Gottesdienst***

Mit einem Vorwort von Fritz Oser

NZN Buchverlag

Inhalt

Vorwort von Fritz Oser

<i>Einführung</i>	<i>Worum es geht und worum es nicht geht</i>	11
<i>Erster Teil</i>	<i>Meditation</i>	
	<i>aus religionspädagogischer Sicht</i>	15
	(K)eine ruhige Minute	16
	Erfahrungsräume	18
	In Schritten gehen	20
	So originell wie möglich	26
	Meditation und religiöse Erziehung	29
<i>Zweiter Teil</i>	<i>Was zum Gelingen einer Meditation beiträgt</i>	33
	Entspannen und geniessen	34
	Gut anleiten	37
	Auswerten und neu beginnen	44
	Ein paar Regeln beachten	47
<i>Dritter Teil</i>	<i>Neun Meditationsübungen</i>	49
	1 Eine Person meditieren	52
	2 Ein Bild meditieren	56
	3 Dinge meditieren	62
	4 Eine Geschichte meditieren	66
	5 Poesie meditieren	78
	6 Den Kreis und die Mitte meditieren	84
	7 Die Hände meditieren	106
	8 Den Tag meditieren	110
	9 «Zeiten» meditieren	114
<i>Nachklang</i>	Was noch zu sagen ist	123
	Literatur	124