



Inhalt



7

WISSENSWERTES ZUM THEMA

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

8

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

