

Inhalt

Seite

- 9 *Thema: Bekanntheit mit der Klangschale machen*
Klang und Stille wahrnehmen
- 11 *Thema: Begrüßung*
Wir nehmen einander wahr und schätzen einander
- 13 *Thema: Dankbarkeit*
Sich des Gefühls der Dankbarkeit bewusst werden.
- 15 *Thema: „Danke!“ sagen*
Sich seiner Eigenschaften und Fähigkeiten bewusst werden
- 17 *Thema: Bewusstes Atmen*
Atemübung und Gehmeditation
- 19 *Thema: Kribbel-, Krabbel - Massage - Kanon*
Achtsame Körperberührung
- 21 *Thema: Gefühlsbarometer*
Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- 23 *Thema: In mir ist etwas Kostbares*
Das Kostbare in mir durch Innenschau entdecken
- 25 *Thema: In dir ist etwas Kostbares*
Das Kostbare in jedem Menschen entdecken
- 27 *Thema: Freundschaft*
Empfangen – geben – teilen
- 29 *Thema: Kerzenmeditation*
Von außen nach innen
- 31 *Thema: Kerzenmeditation*
Von außen nach innen und von innen nach außen
- 33 *Thema: Frederick erzählt von seinen gesammelten Vorräten für die kalten und grauen Tage*
Aus der Erinnerung Wärme spüren und Farben sehen
- 35 *Thema: Neujahrswünsche*
Einander Gutes wünschen
- 37 *Thema: Wir stellen die Welt auf den Kopf - und machen eine Woche lang vieles anders*
Sich seiner Gewohnheiten bewusst werden
- 39 *Thema: Goldene Regel*
Mitgefühl lernen

Seite

- 41 *Thema: Stille Post - Die Veränderung einer Geschichte durch das Weitererzählen bemerken*
Kommunikation
- 43 *Thema: Bewegungsorchester*
Rhythmische Bewegungen erfinden
- 45 *Thema: Bau einer Gemeinschafts-Klassenmaschine*
Ich bin Teil des Ganzen
- 47 *Thema: Glück*
Philosophieren mit Kindern
- 49 *Thema: Fantasiereise*
Sich auf eine Traum- und Fantasiereise einlassen
- 51 *Thema: Es tut mir leid, bitte um Entschuldigung!*
Um Entschuldigung bitten und Konfliktlösungen finden
- 53 *Thema: Nein, nein, nein, das mag ich nicht!*
Sich verbal abgrenzen
- 55 *Thema: Verwandlung* (zu Ostern)
Leben – Sterben – Leben

- 57 *Thema: Hören*
Verschiedene Töne, Geräusche und Musikstücke bewusst wahrnehmen
- 59 *Thema: Riechen*
Verschiedene Gerüche bewusst wahrnehmen
- 61 *Thema: Schmecken*
Brot – das Urlebensmittel
- 63 *Thema: Tasten*
Bewusstes Tasten, bewusstes Spüren
- 65 *Thema: Sehen*
Mit den Augen sehen und mit den Händen „sehen“
- 67 *Thema: Blütenmeditation*
Herzraum öffnen – von der Knospe zur Blüte
- 69 *Thema: Gespräche mit meinem Engel*
Verbindung mit meinem Engel aufnehmen und Gespräche führen
- 71 *Thema: Ich verbinde mein Herzenlicht mit deinem Herzenlicht*
In Liebe verbinden
- 73 *Thema: Freude*
Die Freude auf unser Tun wirken lassen

Beiblätter 1 - 9 im Anhang