

Vorwort	4
Zum Aufbau der Materialien	5
Zur Vorbereitung: „Bitte nicht stören!“-Schild ...	6



Spielerische Bewegungsübungen zum Auflockern und Runterkommen

Immer locker bleiben/In Zeitlupe	7
Kleine Bewegungsübungen zur Auflockerung im Klassenraum	8
Bewegungsgeschichte: „Tour de Natur“	9
Bewegungsgeschichte: „Im Zirkus“	10
Wackelpudding/Englische „Nursery Rhymes“ ..	11
Zappelmariette/Simple Simon says:	12
Bewegungslied: „Boogie Woogie“	13
Englisches Bewegungslied: „The Hokey Pokey“	14
Würfelspiel/Obstsalat	15
Deutsche Obst-Wortkarten	16
Englische Obst-Wortkarten	17
Federmäppchenspiel/Tierisches Durcheinander	18
Bewegungsspiel zum Lied: „Die Affen rasen durch den Wald“	19
Liedtext und Noten: „Die Affen rasen durch den Wald“	20
Katzenyoga für Kinder	21



Spielerische Übungen zum Entspannen und Durchatmen

Entspannungsgeschichte: „Wie ein Baum im Wind“	22
Entspannungsgeschichte: „Bei der Apfelernte“ ..	23
Vorlesegeschichte: „Auf der Suche nach der Stille“	24
Arbeitsblätter 1–3 zur Vorlesegeschichte: „Auf der Suche nach der Stille“	26
Die Stille hören/Die Stille sehen und fühlen ...	29
Kopiervorlage: „Die Stille sehen und fühlen“ ...	30
Kopiervorlage: „Was ist Entspannung für dich?“	31
Stark wie ein Baum/Bewusst atmen	32
Armer schwarzer Kater/Lach dich locker	33
In der Clownsschule/Witze erzählen	34
Zungenbrecher/Seifenblasen pusten	35
Seifenblasen-Gedicht-Schreibhilfe	36
Rückenmassage: „Wind und Wetter“	37
Rückenmassage: „Apfelkuchen backen“	38
Rückenmassage: „Ein Tag im Garten“	39
Rückenmassage: „Die Zirkusparade“	40
Eine musikalische Entspannungs- oder Fantasiereise/Musterbilder weitermalen	41
Kopiervorlage: „Ein Musterfisch“	42

Kopiervorlage: „Eine Musterschildkröte“	43
Kopiervorlage: „Ein Musterschmetterling“	44
Fantasiereisen	45
Fantasiereise: „Ein Spaziergang im Frühling“ ..	46
Frühlings-Mandala	47
Fantasiereise: „Ein schöner Sommertag“	48
Sommer-Mandala	49
Fantasiereise: „Ein Herbstspaziergang“	50
Herbst-Mandala	51
Fantasiereise: „Ein Winterspaziergang“	52
Winter-Mandala	53
Eine Duftreise durch die Jahreszeiten	54
Fantasiereise: „Ein warmer Sommertag am Meer“	55
Fantasiereise: „Geheimnisvolle Unterwasserwelt“	56
Unterwasserwelt-Mandala	57
Fantasiereise: „Auf dem fliegenden Teppich“ ...	58
Mandala: „Fliegender Teppich“	59
Fantasiereise: „Seifenblasen“	60



Spielerische Übungen zum Stillwerden und Stillsein

Federleicht/Klotz am Bein	61
Schattenspiele/Klammeraffe	62
Flüsterpost/Ticktack!	63
Eine Stecknadel fallen hören/ Mit Wassertropfen rechnen	64
Schleichwege/Wer piepst denn da?	65
Klingende Kugel / Eine ruhige Kugel schieben ..	66
Schwebezustand/Völlig lautlos	67
Stille-Signal: „Seid bitte leise!“	68
Stille-Signal: „Hört bitte zu!“	69
Das Stille-Chamäleon	70



Spielerische Übungen zum Abregieren

Wut tut gar nicht gut – Spielerische Ideen zum Aggressions-/Spannungsabbau	72
Ein Wut-Knautschball/Die Wut fliegen lassen ..	73
Tierisch wütend/Auf Sorgenluftballon-Jagd ...	74
Maulige Meckerei/Freundeskreis	75



Entspannungsübungen vor Klassenarbeiten

Entspannungsübungen 1–2 vor einer Klassenarbeit	76
Entspannungsreise vor einer Klassenarbeit ...	77
Ein Glücksbringer	78
Glücksbotschaften und Motivationsprüche ...	79