

9 Kinder unter Stress

- 10 Lernziel: einfach entspannen
- 10 Was Stress im Kinderkörper verursacht
- 15 Entwicklungs- und Verhaltensprobleme bei Kindern
- 16 Entspannung bei Kindern: Ziele, Möglichkeiten, Grenzen
- 17 Was bewirkt Entspannungstraining?
- 18 Was können Kinder mit Entspannungstraining erreichen?

21 Entspannen – körperorientierte Wege

- 22 Sinne an! Achtsamkeit im Alltag
- 22 Achtsamkeitsübungen für Kinder
- 28 PR – anspannen, um besser loszulassen
- 28 Die Armhebeprobe
- 29 Erst anspannen – dann entspannen
- 30 Für welches Alter eignet sich PR?
- 31 Wann sollte von PR abgesehen werden?
- 33 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 33 Zur Rolle von Eltern, Pädagogen und Therapeuten
- 35 Die Übungshaltungen
- 37 Die Übungen der Progressiven Relaxation
- 38 Wie es geht: eine Vorübung
- 54 Kombination mit anderen Entspannungsverfahren
- 54 Entspannungsvertiefung durch Ruhevorstellungen
- 56 Wie der Lernprozess gefördert werden kann
- 57 Die PR im Alltag
- 57 PR gemeinsam üben

60 Yoga – Dehnen, Kräftigen, Relaxen

- 61 Was kann Yoga?
- 62 Was ist im Kinder-Yoga anders?
- 63 Für welches Alter eignen sich Yoga-Übungen?
- 64 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 65 Zur Rolle von Eltern, Pädagogen und Therapeuten
- 65 Yoga im Märchenwald
- 102 Wie der Lernprozess gefördert werden kann
- 102 Yoga im Alltag
- 103 Yoga gemeinsam üben

104 Zapchen – locker werden, Spaß haben

- 104 Körper und Seele beeinflussen sich
- 105 Zapchen-Übungen für Kinder

121 Die Seele entspannen – imaginative Wege

- 122 AT – durch Vorstellung zur Ruhe kommen
- 123 Was ist beim AT für Kinder anders?
- 123 Für welches Alter ist AT geeignet?
- 124 Wann sollte vom AT bei Kindern abgesehen werden?
- 124 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 126 Übungen des Autogenen Trainings für Kinder
- 127 Übungsablauf beim AT
- 136 Traumreisen
- 143 Autogenes Training im Alltag
- 144 Fazit: Was bringen Entspannungsverfahren?
- 145 Übungsprotokoll
- 146 Service