

<b>Vorwort</b> .....	6
<b>Kapitel 1: Rhythmik, die kreative Basis ganzheitlicher Bildung</b>	
1.1. Was ist Rhythmik? .....	8
1.2. Wozu Rhythmik? – Ziele der rhythmisch-kreativen Erziehung .....	17
1.3. Für wen Rhythmik? – Einsatzbereiche und Altersstufen .....	19
1.4. Wie „geht“ Rhythmik? – Inhalte und Lernbereiche .....	24
<b>Kapitel 2: Rhythmik in der Praxis – Themenbereiche</b>	
2.1. Raum und Zeit .....	30
2.2. Materialien .....	45
2.3. Instrumente und Körperinstrumente .....	65
2.4. Körper und Sinne .....	75
2.5. Stimme und Ausdruck .....	98
2.6. Mein Gegenüber und die Gruppe .....	109
2.7. Natur .....	122
<b>Kapitel 3: Aufbau von Rhythmikstunden</b>	
3.1. Beispiel einer Rhythmiksequenz .....	128
3.2. Checkliste zur Planung und Vorbereitung von Rhythmikeinheiten .....	136
3.3. „Goldene Regeln“: Tipps zur Durchführung von Rhythmikeinheiten .....	137
<b>Kapitel 4: Rhythmik im Alltag</b>	
4.1. Rhythmik bei Stress .....	140
4.2. Rhythmik zum Wohlfühlen und Entspannen .....	142
4.3. Rhythmik zum Wachwerden, Dynamisieren und in Schwung kommen .....	144
4.4. Rhythmik bei Langeweile .....	146
4.5. Rhythmik beim Warten .....	147
4.6. Rhythmik in der Kennenlernphase .....	148
4.7. Rhythmik zur Förderung der Konzentration .....	150
Zum Schluss .....	152
<b>Anhang</b> .....	153
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	157