

Stille im Alltag erfahren durch Musik, Spiel und Tanz	7
Warum sind Stilleübungen im Kita-Alltag so wichtig?	8
Wie führen Sie eine Stilleübung ein?	9

Tänze, Lieder und Bewegungsspiele für entspannende Momente im Kita-Alltag ... 11

Lieder, Spiele und Tänze	12
Signallied: Leise, leise, hört gut zu	12
Begrüßungsritual: Herzensgruß	14
Lied: Blau ist der Himmel	15
Tanz: Tanz mit dem Wind	18
Singspiel: Wellen rollen zu den Füßen	20
Meditativer Tanz: Kleiner Stern	23
Lied: In unserer Mitte leuchtet ein Licht	25
Lied: Folge, folge deinem Stern	27
Lied: Jahreszeitentanz	30
Singspiel: Dreht euch nun im Jahreskreis	32
Rituallied: Iri-Biri, kleiner Troll	35
Bewegungslied: Schmetterling, fliege in dem Wind	37
Tanz: Apfeltanz	39
Rhythmisches Spiel: Päkapik, der kleine Zwerg	40
Lied: Wünsch dir was	42
Tanz: Feuer-Flammen-Tanz	45
Tanz: Mal fröhlich, mal traurig, mal laut und mal leise	46

Lied: Schlafe, schlafe ...	47
Entspannung: Merksprüche	49
Tanz: Energetischer Wirbeltanz	50
Singspiel: Ha, ha, lasst uns lachen	51
Lied: Lausche dem Wind	53
Lied: Wer dreht an unserer Erde	55
Tanz: Schneeflocken	57

Stilleübungen 59

Stilleübung: Kleine Zwiebel	59
Stilleübung: Verklänglichung zum Thema Wachsen	60
Stilleübung: Herzmeditation	61
Stilleübung: Wir sprechen mit unserem Herzen	62
Stilleübung: Mit dem Herzen sehen	63
Stilleübung: Lauschen	64
Stilleübung: Gegenstände ertasten	64
Stilleübung: Ruhig werden mit Musik	65
Stilleübung: Sich auf Musik bewegen	65
Rate-Singspiel: Was ist in dem Säckchen drin?	66
Sinnesspiel: Mit Wattebäuschen experimentieren	69
Sinnesübung: Klanggasse	70
Meditative Geschichte: Licht einer Kerze	71
Geschichte: Als die Vögel ihre Farben geschenkt bekamen	73
Geschichte: Die Geschichte von der kleinen Maus	74

Bewegungsspiele für Konzentration und Entspannung 75

Bewegungsspiel: Aufgepasst, die Spinne kommt	75
Bewegungsspiel: Zehenspitzen-Elfe	76
Bewegungsspiel: Kling, Glöckchen, kling	77
Bewegungsspiel: Zauber, Zauber, Zauberer	77
Bewegungsspiel: Sonnenspiel	78
Bewegungsspiel: Ein blindes Auto	79

Entspannungs- und Konzentrationsspiel aus der Praktischen Pädagogik 80

Du bist ein Fisch	81
Du bist eine Schildkröte	82
Du bist ein Krokodil	82
Du bist ein Wildschwein	83
Du bist ein Affe	83
Du bist ein Urmensch	84
Du bist ein Mensch	84
Rückenmassage: Der Herbst ist da!	85

Danksagung 86

Autorin, Produzent, Sänger 87