

Inhalt

- 6 Vorwort
- 9 **Nach der großen Sause machen wir 'ne Pause**
Entspannungsübungen zum Entschleunigen
- 14 **Die kleine Maus ruht sich heute aus**
Entspannungsübungen für den Sitzkreis
- 34 **Ganz entspannt reisen wir ins Märchenland**
Entspannungsübungen am Tisch
- 52 **Mit allen Sinnen draußen Ruhe gewinnen**
Entspannungsübungen in der Natur
- 57 **Ein schöner, bunter Traum im Ruheraum**
Entspannungsübungen für den Ruhebereich
- 72 **Licht an und Licht aus im Kita-Haus**
Entspannungsübungen für die Übernachtung
in der Einrichtung
- 85 **Dein Teddy und du gehn jetzt zur Ruh**
Kurze Einschlafspiele und Abendgebete
- 94 Verzeichnis der Übungen, Spiele und Gebete