Norbert Fessler | Michaela Knoll

Achtsamkeits-training für Kinder

Konzentriert und entspannt
in Kita und Grundschule
mit fantasievollen Geschichten
und Körper-Achtsamkeitsübungen

ökotopia

Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . 5

Einführung . . . 7
Innehalten: Was steht in den Orientierungs- und Bildungsplänen . . . 7
Kindertageseinrichtungen . . . 8
Primarschule . . . 9
Grundlegendes: Das SeKA-Übungssystem . . . 11
Warum die Programme in jeden Alltag passen: Die Konstruktionsprinzipien . . . 12
Warum die Programme wirken: Die Übungsprinzipien . . . 13
Warum die Programme wirksam sind: Die Entwicklungs- und Evaluationsprinzipien . . . 14
Körperachtsamkeit von Kopf bis Fuß: SeKA-Basic für Kinder . . . 16
Wie die Programme didaktisch aufgebaut sind . . . 17
Was bei den Programmen methodisch zu beachten ist . . . 19
Wie die Programme in den Alltag integriert werden können . . . 20
Literatur . . . 23

Lorin stellt sich vor – Der Einstieg in die Geschichten . . . 24

Lorin hilft bei der Traubenernte . . . 25
Standfest werden – Füße und Beine kräftigen . . . 26
Lorin besucht den Winzer . . . 28
Ein Gewitter über den Weinbergen . . . 30
Ein strahlend schöner Erntetag beginnt . . . 32
Die Traubenernte . . . 33
Gewitterschäden im Weinberg . . . 34
Die Trauben werden gepresst . . . 35
Lorin nimmt Abschied von Fino, dem Winzer . . . 36
Nach-Lese und weiterführende Literatur . . . 37

Lorin taucht nach Perlen . . . 39
Die Welt umarmen – Brustkorb und Rücken stärken . . . 40
Lorin besucht die Perlentaucherin . . . 41
Mit dem Paddelboot zur Felseninsel . . . 43
Ama zeigt Lorin, wie man schneller schwimmen kann . . . 44
Tauchen will gelernt sein . . . 45
Lorins erster Tauchgang . . . 46
Übung macht den Meister . . . 47
Ama und Lorin suchen nach Perlen . . . 48
Lorin ist fasziniert von der Unterwasserwelt und findet eine Perle . . . 49
Müde, aber sehr zufrieden genießen Ama und Lorin den Abend . . . 50
Lorin nimmt Abschied von Ama, der Perlentaucherin . . . 51
Nach-Lese und weiterführende Literatur . . . 53

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1238378803

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Lorin erlernt das Schmiedehandwerk 54
Lasten schultern – Schultern und Nacken entspannen 55
Lorin besucht den Schmied 57
Im Schmiedeofen blubbert die Magmaglut 59
Lorin schwingt den Hammer. 60
Lorin bearbeitet einen Eisenklumpen 61
Dag formt ein großes Hufeisen 62
Lorin ist erfolgreich: Das erste eigene Hufeisen 63
Lorin nimmt Abschied von Dag, dem Schmied 64
Nach-Lese und weiterführende Literatur 65

Lorin kocht eine Zaubersuppe 67
Flinke Finger für einen regen Geist – Hände und Arme wahrnehmen. 68
Lorin besucht die Kräuterfee. 69
Der Tag beginnt 71
Auf der Suche nach den richtigen Kräutern. 72
Eine Zaubersuppe ist gar nicht so einfach 73
Lorin lernt die Kunst des Kochens kennen 74
Eine Zaubersuppe braucht viele Zutaten 75
Übung macht den Meister 76
Lorin genießt die Zaubersuppe 77
Lorin nimmt Abschied von Freya, der Kräuterfee 78
Nach-Lese und weiterführende Literatur 80

Lorin sucht Edelsteine. 82
Den Blick schärfen – Mit den Augen mehr erkennen 83
Lorin besucht den Edelsteinmeister 84
Vorbereitung der Edelsteinsuche. 85
Lorins erster Erfolg: Der Salzkristall 86
Im riesigen Festsaal unter der Erde 87
Lorin hat Glück und findet einen Diamanten 88
Farbenspiele in der Höhle 89
Lorin nimmt Abschied von Grek, dem Edelsteinmeister. 90
Nach-Lese und weiterführende Literatur 91

Der Autor · Die Autorin | Die Illustratorinnen 93

Bildkarten-Übersicht 95