

Stille-Übung	
Zielgruppe	Eltern und Kinder
Zeitumfang	ca. 45 Minuten (abhängig von der Ausdauer und dem Spaß der Kinder)
Raum	Ruhiger Raum mit Möglichkeit auf dem Boden zu sitzen, Angebot für kleinere Gruppe von Eltern und Kinder
Material vorhanden	Klangschale, Musik (G2)
noch besorgen	Sitzkissen für die TN, größeres Tuch oder Tischdecke, Teller mit Kerzen, CD-Player und Entspannungsmusik (Koffer G2), ein Pappdeckel mit Materialien für alle TN (z.B. Steine, Federn, Blätter, Blüten, Kastanien etc, die Materialien können auch einen jahreszeitlichen Bezug haben)
Ziele	Gemeinsam zur Ruhe und Konzentration kommen
Ablauf	<p>Nach der Begrüßung gibt es eine kurze Erklärung zur Stilleübung: wir wollen gemeinsam ein Bild mit den Materialien auf den Pappdeckeln gestalten. Die Regel ist, dass dabei nicht gesprochen wird. (mit der Klangschale Anfang und Ende der „stillen Zeit“ markieren), in der Mitte liegt das Tuch mit dem Teller und der Kerze, die TN sitzen im Kreis darum, die Kerze wird angezündet, die Musik beginnt, entweder in einer vorher abgesprochenen Reihenfolge oder frei nach der Entscheidung der TN werden die Materialien auf dem Tuch verteilt (immer nur eine Person legt auf das Tuch, die anderen warten, bis sie wieder auf ihrem Platz ist, bevor die nächste fortfährt). Wenn alle die Materialien verteilt haben, die sie legen wollten und keiner etwas ergänzen will, markiert die Klangschale das Ende der „Stille“.</p> <p>(Vorher das fertige Bild bei Musik eine Weile betrachten lassen).</p> <p>Gemeinsam wird nun das entstandene Bild bewundert und Eindrücke von der Stilleübung ausgetauscht (wie ist es mir ergangen, was hat mir gut, was nicht).</p>

Anmerkungen	Dieses Angebot kann auch eines von mehreren (z.B. Mandalas malen – Malvorlagen finden sich unter www.kidsweb.de/basteln/mandala/pflanzen_mandala/pflanzen_u_muster_mandala.htm) und Traumfänger basteln (Anleitung unter: www.kidsweb.de/schule/kidsweb_spezial/indianer_spezial/traumfaenger_basteln/traumfaenger_basteln.html) im Rahmen eines Familienfestes mit der Ausstellung sein und die Möglichkeit bieten, ein wenig zur Ruhe zu kommen.
--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Texte und Informationen zu Entspannung mit Kindern:

Dieter Breithecker. Die Stille entdecken – Entspannungstraining mit Kindern

www.familienhandbuch.de/cmain/f_Programme/a_Aktivitaeten_mit_Kindern/s_790.html

Michael Schnabel, „Mal schnell ein Mandala! ...“ Mandalas führen Kinder zur Besinnlichkeit und Konzentration

www.familienhandbuch.de/cmain/f_Programme/a_Aktivitaeten_mit_Kindern/s_1117.html

Volker Friebe, Entspannung mit Kindern

www.volker-friebe.de/Entspannung_fur_Kinder/entspannung_fur_kinder.html