

Inhalt

Vorweg	4	Ablauf und Elemente einer Übungsstunde	23
Aufbau des Booklets	4	Rituale zu Beginn der Achtsamkeits-Stunde	23
Aufbau der Bild-Aktionskarten	6	Der Anfang	25
1 Das Modell der fünf natürlichen Grundkompetenzen	7	Einstimmung	25
2 Konzentration und Achtsamkeit mit Bilderbüchern	11	Übung	26
Schritt für Schritt	11	Tipp zum ...	30
Vorlese-Übungen als Vorbereitung	11	Rituale zum Abschluss der Achtsamkeits-Stunde	30
Reihenfolge der Bilderbuch-Verwendung	12		
Einsatz der Bild-Aktionskarten	13		
3 Übungsstunden zum Thema Achtsamkeit und Konzentration	15		
Grundlegende Informationen	15		
Dauer/Zeitraum	15		
Häufigkeit	15		
Gruppengröße	16		
Raum	16		
Material	16		
Musik	18		