

INHALT

Dank 8

Vorwort zur zweiten Ausgabe 9

Einleitung 13

TEIL 1: KINDER UND MEDITATION

1 Warum meditieren? 29

2 Warum mit Kindern meditieren? 41

TEIL 2: DIE PRAXIS DES MEDITIERENS MIT KINDERN

3 Meditation und Achtsamkeit 59

4 Meditation und Konzentration 78

5 Meditation und Emotionen 102

6 Meditation und Entspannung 110

7 Meditation und Körpergewahrsein 116

8 Meditation und Kreativität 133

9 Meditation und Phantasie 143

10 Einen Ort des Friedens finden 158

11 Die Förderung von Moral und spirituellem Wachstum 166

TEIL 3: PRAKTISCHE ASPEKTE DES MEDITATIONSUNTERRICHTS

12 Praktische Fragen der Meditation mit Kindern 179

13 Meditieren mit Fünf- bis Achtjährigen 191

14 Meditieren mit Neun- bis Zwölfjährigen 229

15 Meditieren mit Dreizehn- bis Achtzehnjährigen 256

Eine Bemerkung zum Schluss 279

Literatur 281