

Inhalt

Teil I	Hören	Seiten 7 – 13
	Übungen 1 bis 10 Allerlei Hörspiele Grundsätzliches	
Teil II	Der Regenstab	Seiten 15 – 20
	Übungen 11 bis 16 Verschiedene Stillespiele mit dem Regenstab Eine Regenstab-Phantasiereise	
Teil III	Phantasiereisen	Seiten 21 – 26
	Übung 17 Grundsätzliches Stille-Medien (Sanduhr, Klangschale, Klangstab, Regenstab) und Rituale	
Teil IV	Sehen	Seiten 27 – 38
	Übungen 18 bis 23 Optische Täuschungen Bildbetrachtung Welche Farben hat die Stille?	
Teil V	Fühlen	Seiten 39 – 46
	Übungen 24 bis 30 Spiele mit Bewegung zur Körpererfahrung Vom rechten Sitzen	

Teil VI Das Stille-Memory

Seiten 47 – 50

Übung 31

Wer kann sich gut erinnern?

Was ist Stille?

Seiten 51 – 56

Man sieht nur mit dem Herzen gut

Musik hilft beim Entspannen

Fragebogen (verschiedene Meinungen,

Lehrerpersönlichkeit; mein Weg zur Stille)