

Inhalt

Zurück zur Konzentration	7
▪ Ali Baba und die 40 Räuber	8
▪ Arche Noah	10
▪ Au ja!	12
▪ Chef und Vize	13
▪ Das Klemmbrett	15
▪ Das kotzende Känguru	17
▪ Die drei Gebärden des Zen	21
▪ Farkel – Barkel	22
▪ Finger fangen	24
▪ Finger-Qigong	25
▪ Huhn und Ei	27
▪ Ich sage Knie	28
▪ Kopf drehen	29
▪ Tierpfleger Hugo	30
▪ Verfolgen	32
▪ Verzögerte Antwort	33
▪ Walnuss-Wandern	34
▪ Zwanzig Zwerge	36
Die Sinne wecken	39
▪ Blind führen	40
▪ Brautschau	42
▪ Denkmal blind bauen	43
▪ Drei Merkmale verändern	44
▪ Möbelrücken	45
▪ Modespionage	46

■ Postkarten beschreiben	47
■ Rücken-Zoo	49
■ Schütteldöschen	51
■ Spaziergang für die Sinne	53
■ Tast-Memory	55

Neue Energie durch Bewegung **57**

■ An der Nase herumführen	58
■ Bälle-Hin-und-her	60
■ Blinzeln	61
■ Body Percussion	62
■ Durch die Steppe reiten	63
■ Ebbe und Flut	65
■ Evolutionsspiel	66
■ Funken	68
■ Ja-Nein-Kreis	69
■ Köln oder Sahara	71
■ Kreuzbeinkampf	73
■ Maschine bauen	74
■ Pferderennen	76
■ Schulter-Domino	78
■ Stühlerutschen	80
■ Stuhlkippen	81
■ Ungeheuer-Laufen	82
■ Wach gähnen	83
■ Wäscheklammern jagen	84
■ Yaman taka ant fat	86

Munter werden durch Spaß und Blödelei	87
▪ An einem Regentag	88
▪ Besuch im Zoo	90
▪ Das doppelte Lottchen	93
▪ Drache, Prinz, Prinzessin	94
▪ Laufscharade	96
▪ Leipziger Messe	98
Neue Kräfte sammeln mit Yoga & Co.	101
▪ Der Halbmond	102
▪ Die Kopfdrehung	103
▪ Die Berghaltung	105
▪ Die Drehhaltung	107
▪ Die Vorbeuge	108
▪ Yoga für die Augen	110
▪ Massage	111
Raus aus dem Tief mit Rhythmus und Musik	113
▪ Alle meine Entchen	114
▪ Indianertanz	115
▪ Kalimba de Luna	118
▪ Rühr-Arm	120
▪ Wischi-Waschi	122