1. Ziele	5
2. Stilleübung	6
2.1 Einleitung	6
2.2 Herkunft der „Stilleübung“	6
2.3 Was wird durch Stilleübungen gefördert?	7
2.4 Vorbereitungen für eine Stilleübung	8
Geeignete Umgebung für die Stille schaffen Übereinkunft aller herbeiführen Bequeme Stellung einnehmen, in der man sich wohlfühlt Verzicht auf Aktivität und Vertiefung ins Schweigen	
3. Übungen der Stille und Konzentration	10
3.1 Übungen der Sinne	10
Glocken Lauschspiel Mandala legen Stein-Regen-Spiel Tannenzapfen fühlen Muscheln fühlen Spiel mit Farbtäfelchen Die Farben des Wassers Spiel mit Wassertropfen Wasser tropfen Stecknadeln lauschen Einen Klang weitergeben	
3.2 Übungen zur Körperwahrnehmung	24
Konzentrieren Spaziergang im Tierpark Winter-Geschichte Massage mit Stachelbällen Dominosteine aufstellen Stuhl tragen Kugel rollen Kugel weitergeben Gold sieben	

3.3 Übungen zur Fantasie	37
Fantasiereisen Reise mit dem Luftschiff Urlaubserinnerungen Gleitschirmflug Reise in den Traumwald Diashow zur Meditation	
3.4 Übungen zum Gehen auf der Linie	47
Gehen auf der Linie – Grundübung Gehen auf der Linie – Übung 1-8 Liegende Acht Fürsten und Burgfräulein	
3.5 Stille-Tisch oder Stille-Ecke	60
Stille-Tisch / Stille-Ecke Materialien	
4. Entspannungsmusik	62
5. Stimmen zur Stille	63
6. Literatur	63