

MUSSTER

Mentalpädagogische Praktik aus der LKM[®]

Resilienz - Achtsamkeit - Lebensbejahung - Selbstbewusstsein
Oulys mentale und meditative Methoden

Michelle Kager



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
7 Grundsätze und Intention der lebenskunstbasierten mentalpädagogischen Praktik	5 – 6
Über die Autorin	7
Handbuch zur Begleitung der mentalen Unterstützung	8 – 16
Brief	17
Schlusswort	90
Ouly filzen	91 – 92
Symbolkarten	93 – 104

Mentaltraining Gedanken..... 18 – 35

- ♥♥ Gedankenwolke 18 – 20
- ♥♥♥ Gedankenball 21 – 23
- ♥ Gedankenfreund 24 – 26
- ♥♥♥ Zauberuhr 27 – 29
- ♥♥♥ Zauberzug 30 – 32
- ♥ Fantasiewelt 33 – 35

Gedanken

Mentaltraining Gefühle..... 36 – 53

- ♥♥♥ Wutschmetterlinge 36 – 38
- ♥♥ Smileypflaster 39 – 41
- ♥ Zaubershände 42 – 44
- ♥ Angstleiter 45 – 47
- ♥ Herzwärmer 48 – 50
- ♥ Wunschfeen 51 – 53

Gefühle

Mentaltraining Körperbewusstsein..... 54 – 71

- ♥♥♥ Atembombe 54 – 56
- ♥ Entdecker 57 – 59
- ♥ Sinnesknöpfe 60 – 62
- ♥♥ Atemdrei 63 – 65
- ♥♥♥ Körperklopfer 66 – 68
- ♥♥ Tanzbär 69 – 71

Körper-
bewusstsein

Mentaltraining innere Stärke 72 – 89

- ♥♥ Schutzkugel 72 – 74
- ♥♥ Regenbogendusche ... 75 – 77
- ♥♥ Glücksmagnet 78 – 80
- ♥♥ Danke-Stelle 81 – 83
- ♥♥♥ Zauberkrone 84 – 86
- ♥♥♥ Zauberkleberwurzeln .. 87 – 89

Innere
Stärke



Vorwort

Die Inhalte liegen der lebenskunstbasierten mentalpädagogischen Praktik - LKM® Methode zugrunde. Sie zielen darauf ab, positives Bewusstsein zu verbreiten und Kindern bereits in jungen Jahren

- ♡ die Magie der Gedanken
- ♡ die Regulation von An- und Entspannung
- ♡ die Kraft der inneren Ressourcen
- ♡ die Qualität der eigenen Fantasie
- ♡ die Bestätigung der eigenen Visualisierung
- ♡ die Kunst des eigenen Seins

bewusst zu machen und näher zu bringen. Ziel der Oulymappe ist es, Pädagog:innen Impulse und Medien an die Hand zu geben, die sie ohne zwingende Vorkenntnisse einfach und schnell mit den Kindern umsetzen können. Die Auswirkung einer mental starken Kindergruppe können Sie nach der Durchführung und Integration der Themenbereiche erleben.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen großen und kleinen „Testimonials“, Prüfern, Fachpersonen bedanken, die durch ihr Feedback geholfen haben die Qualität der Oulymappe auf ein neues Level zu bringen und sie anwendbar für jeden zu machen.

Michelle Kager

Die 7 Grundsätze der lebenskunstbasierten

mentalpädagogischen Praktik

- 1 **Jeder Mensch denkt.** Kein Gedanke geht verloren. Jeder Gedanke verwirklicht sich in irgendeiner Form.
- 2 **Kinder sind „reine“ Wesen,** wenn sie auf die Welt kommen. Sie lernen erst, wie unsere Welt und unsere Systeme funktionieren.
- 3 **Jedes Muster** hat einen Sinn und Nutzen. Alles wird geprägt durch unsere Erfahrungen, Erziehung und Einflüsse. Nur wir selbst können nicht mehr förderliche Muster auflösen und verändern.
- 4 **Unser Leben** erschaffen wir selbst. Die Grundstruktur und den Charakter bringen wir mit, wenn wir geboren werden. Die Persönlichkeit und der Umgang mit unserer inneren Lebensgrundlage wird im Laufe des Lebens erlernt, geprägt und von uns selbst bestimmt.
- 5 **Wenn wir den Kindern bereits Werkzeuge** und Mittel zur „Selbsthilfe“ mitgeben, beugen wir Stress, Angst, Panik und Unsicherheit vor und stärken sie für ihr weiteres Leben.
- 6 **Wir alle können unsere inneren, mentalen Kräfte** nutzen, wenn wir wissen wie. Mit der aktivierten mentalen Stärke richten wir unser Leben positiv aus.
- 7 **Mit einer positiven Lebensausrichtung** ist Erfolg vorprogrammiert. Eine positive Lebenseinstellung lässt uns Misserfolge, Stress und Probleme leichter annehmen. Mit dem positiven Touch optimieren wir unser Leben regelmäßig und wir leben bewusst.

Pädagogische Zielsetzung

Kompetenzerweiterung

Das Handbuch zu den mentalen und meditativen Methoden von Ouly gliedert die einzelnen mentalen Techniken auf, zeigt Umsetzungsmöglichkeiten und bindet diese in den österreichischen Bildungsrahmenplan ein. Die Umsetzung der Methoden stärkt die vier Hauptkompetenzen Selbst-, Sach-, Sozial- und Sprachkompetenz und regt an die Prinzipien des pädagogischen Handelns zu forcieren.

- ♥ Kinder präventiv stärken
- ♥ Reduktion von Stress
- ♥ Förderung der inneren Ruhe
- ♥ Atemtraining
- ♥ Handlungskompetenz der neuen Zeit für pädagogisches Personal
- ♥ Freude und Motivation schaffen
- ♥ Adäquater Umgang mit Bewegungsdrang und Aggression
- ♥ Harmonisches Gruppenklima und Gruppendynamik
- ♥ Ressourcen für etwaige Herausforderungen installieren

Die Intention der

Lebenskunstbasierten Praktik

Wenn wir Kindern bereits das Bewusstsein in die Wiege legen, das ewig ist und war und von Jahr zu Jahr immer mehr offenbart und aktiviert wird, dann werden wir eine Welt kreieren, die

- ♡ in Licht und Liebe
- ♡ in Freude und Demut
- ♡ in Achtsamkeit und Respekt
- ♡ in Frieden und Freude

belebt und gehalten wird.

Wenn wir Pädagoginnen und Pädagogen ausbilden und sie dabei unterstützen, eigene Muster und die, von anderen zu lösen und sie dabei von Bewusstseinsprozessen in Kenntnis setzen, dann werden wir lichtvolle Vorbilder schaffen.

Wenn wir Eltern stabilisieren, ihnen Handlungskompetenz, Werkzeug und entsprechende Methoden an die Hand geben, können sie liebevoll, achtsam und gelassen mit ihren Kindern sein.

Wenn wir Menschen dabei unterstützen, Dinge selbst zu tun und anzuwenden, ihnen Alltagstaugliches vermitteln, dann werden wir Lichtvolles erweitern, beibehalten und optimieren.

Wir sind hier um zu leben und den Ausdruck der Vollkommenheit weiterzutragen. Wenn sich jedes Licht, das leuchtet, zeigt, dann ist die Welt erhellt.

Die Autorin

Michelle Kager

Michelle Kager ist Kindergartenpädagogin, Hortpädagogin, Mentaltrainerin, Meditationslehrerin, Evolutionspädagogin, Lernberaterin, Humanenergetikerin, Coach P.P. und Ausbilderin. Sie fand ihren Zugang zur positiven Lebensführung durch kleine und große Krisen in ihrem eigenen Leben.

Die lebenskunstbasierte Mentalpädagogischen Praktik - LKM® ist eine wertvolle Schlüsselfunktion zwischen dem pädagogischen Bereich und den seelischen Bedürfnissen der Kinder. Die LKM®-Methode wurde von Michelle Kager entwickelt. Jährlich werden neue lebenskunstbasierte Mentalpädagog:innen von ihr ausgebildet. Zusätzlich zur Leitung der Lebenskunst Akademie, arbeitet Michelle Kager in ihrer eigenen Praxis und entwickelt Online-Kurse sowie Produkte zur Stärkung der Persönlichkeit.

Mit viel Liebe und Hingabe wurde in rund zwei Jahren diese Ouly-mappe nach der mentalpädagogischen Praktik - LKM® entwickelt. Damit die Herausforderungen im Bildungsbereich sowie kleine und große Disbalancen mehr Möglichkeiten und Ressourcen zur Bewältigung erhalten.

Weitere Informationen zu Michelle Kager sowie individuelle Fortbildungsangebote finden Sie unter:

www.michellekager.at



Michelle Kager

Das Handbuch zur Begleitung der

mentalen Unterstützung

Die Oulymappe für den elementaren Bildungsbereich ist aus der mentalen Schatzkiste (Kartenset) entstanden. Die Kinder der Kindergartengruppe der Autorin bekamen den Entwicklungsprozess, des ersten Kartensets mit mentalen Methoden, ihrer Pädagogin, mit. Ihr Anspruch war es, die Techniken selbst auszuprobieren und regelmäßig zu wiederholen. Das Kollegium fand diese Impulse toll und versuchte sie ebenso umzusetzen. Ohne Mentaltrainerausbildung stellte dies jedoch für viele Kolleg:innen eine große Herausforderung dar.

So konzipierte die Autorin, Michelle Kager, das Handwerkszeug zur Anwendung des mentalen Trainings für Kindergartenkinder und ließ es vom gesamten Kollegium ausprobieren. Sie arbeitete über Feedback auch mit anderen Einrichtungen zusammen und ließ die Oulymappe fachlich optimieren. Das Handbuch der Oulymappe wurde vor dem ersten Druck mit über zweihundert Kindern in verschiedenen Kindergärten erfolgreich ausprobiert, optimiert und angepasst.

Die Oulymappe ist ein beliebter Begleiter und Unterstützer im pädagogischen Alltag. Immer mehr Kinder leiden unter Ängsten, Sorgen, negativen Gedanken, Unsicherheiten, Verhaltensauffälligkeiten und Vertrauensproblemen. Der Ursprung aller Probleme liegt im Kopf. Wenn wir lernen mit unseren Problemen und Ängsten umzugehen, können wir die daraus entwickelten Lebenskrisen verringern. Wenn wir bereits Kindergartenkindern das Handwerkszeug zum positiven Denken, zur Kontrolle unserer eigenen Gedanken, zur Stressregulation und zur Reflexion geben, können sie das Leben leichter verstehen und verarbeiten und die Grundlage für die positive Lebensausrichtung legen.

Das Handbuch ist aufgebaut in die Hauptteile:

- ♥ Intention und Zielsetzung
- ♥ Einführung in das Mentaltraining und methodische Abläufe
- ♥ Mental starkes pädagogisches Personal
- ♥ 24 mentale Methoden inkl. Meditation zum Vorlesen und 6 bildungsrahmenplankonformen Umsetzungsmöglichkeiten
- ♥ Hinweise auf die beiliegenden Worksheets (Achtet auf den Pfeil)
- ♥ Schlussworte

Einführung in die

mentale Kraft

Mentaltraining ist der Universalschlüssel für geistiges Potenzial. Es beschreibt den Entwicklungsweg vom irdischen Dasein ins geistige Erwachen, bis hin zur spirituellen Vollendung.

Das Wort „mental“ beschreibt die innere Geisteshaltung, Denk- und Urteilsweise. In Kombination mit Pädagogik, welche erforscht wie Kinder Wissen aufnehmen und bestmöglich integrieren, ermöglicht es uns positive Prägungen tief zu verankern, auf die das ganze Leben lang zurückgegriffen werden kann. Die mentale Kraft splittet sich auf die vier Ebenen des Seins

- ♡ körperliche Ebene
- ♡ seelische Ebene
- ♡ energiegelvolle Ebene
- ♡ mentale Ebene

Mit der mentalen Kraft machen wir uns unseren Verstand und die Macht unserer Gedanken bewusst. Mit der mentalen Kraft können wir unsere Fähigkeiten erkennen und nutzen und gezielt zum Schöpfer unserer eigenen Welt werden.

- * Wir fokussieren uns auf unser Denken.
- * Wir erkennen Gedankenmuster, die unser Leben lenken.
- * Wir erweitern und korrigieren unsere Geisteshaltung.
- * Wir lernen unsere Gedanken zu kontrollieren und disziplinieren.
- * Wir üben das mentale Verändern von Situationen.
- * Wir steigern unsere Schöpferkraft und unser Potenzial.
- * Wir geben unserem Leben eine Richtung.
- * Wir finden zu uns selbst.
- * Wir leben unsere Bestimmung.

Die mentale Kraft fördert folgende Kompetenzen:

- ♡ Ziele formulieren und erreichen.
- ♡ Positiv und bewusst leben.
- ♡ Stärken zu stärken und unser Potenzial zu entfalten.
- ♡ Zwischenmenschliche Kommunikation zu stärken.
- ♡ Verständnis zu entwickeln.
- ♡ Horizont zu erweitern.
- ♡ Entspannung und Selbstwirkungsmechanismen im Alltag einsetzen.
- ♡ Gewohnheiten verändern.

Präventiv - Früh ansetzen

Wenn Kindern von Beginn an gelehrt und gelernt wird, wie sie denken, fühlen, handeln in Balance halten, wie sie mit negativen Emotionen und Erfahrungen umgehen, wie sie ihre Körperenergie aufbauen und sich selbst motivieren, wie sie sich selbst lieben können, Freude, Liebe und Nähe spüren können, liebevoll und achtsam zu sich selbst und anderen sind, prägt ihre persönliche Entwicklung gänzlich.

Kinder spüren, wissen und ahnen immer was sie brauchen, um in Balance zu sein. Erkennen und unterstützen wir diese Impulse, so fühlen sie sich sicher in ihrem Tun und Handeln und Sein.

Durch die innere Balance und Stabilität der Kinder werden viele Stresssituationen vorgebeugt, Kinder werden positiver, bewusster und resilienter. Da Kinder unsere Zukunft sind, wird mit diesem Zugang unsere Welt auch eine andere werden.

Bevor pädagogisches Personal in Interaktion mit Kindern tritt, ist es durch bewusste Impulse und Schulungen dazu befähigt, zu schauen, ob das eigene Energielevel, die Kommunikationsbasis, die Emotionsregulation, der Fokus und das Bewusstsein positiv ausgerichtet sind.

Durch die Stabilisierung der erwachsenen Persönlichkeit und deren bewusste, positive Ausrichtung ist eine optimierte Vorbildwirkung für Kinder gegeben.

Ist das pädagogische Personal in Harmonie und Einklang, so kann es diese Energie und Ausstrahlung auch auf die Kinder übertragen. Kinder spüren ihre positive Umgebung und können sich so sicherer, freier, individueller entwickeln. Menschen spüren unbewusst die innere Kommunikation einer Gruppe. Sind die Erwachsenen, die Vorbilder der Kinder, in einer stimmigen und inneren Balance, so spüren es Kinder und Eltern.

Selbstliebe

Aktiviere deine Selbstliebe in Form von liebevollen Worten und liebevollen Gesten beispielsweise indem du dir selbst etwas gönnst und liebevolle Berührungen erlebst, wie etwa dich selbst zu umarmen, zu streicheln oder dir selbst auf die Schulter zu klopfen.

Durch die aktivierte Selbstliebe erkennt der Mensch, dass er selbst das größte Geschenk im Leben ist, schenkt sich Zeit und Aufmerksamkeit und ist sich selbst alles wert.

Jüngere Anteile stärken

Beschäftige dich mit deinem Kinder-Ich, welches viele Bedürfnisse hat, die gestillt werden wollen. Erkenne, ob du in bestimmten Situationen aus dem Kinder-Ich oder aus dem Erwachsenen-Ich handelst und reagierst. Mach dir die Bedürfnisse des inneren Kindes bewusst (wie beispielsweise kreativ zu sein, zu spielen, sich zu bewegen, leichtsinnig und frei zu sein) und lebe diese bewusst aus.

Durch die Beschäftigung mit dem inneren Kind gleicht der Mensch alle Befindlichkeiten, die ihm als Erfahrung negativ in Erinnerung geblieben bzw. nicht erlebt wurden aus. Wir holen das, was wir damals gebraucht hätten, im Hier und Jetzt nach und decken die Bedürfnisse und Wünsche des Kindes in uns ab.

Atemtechnik

Der Mensch atmet durch die Nase ein, senkt den Kopf leicht und atmet durch den Mund so lange als möglich wieder aus.

Durch das längere Ausatmen wird der Verstand beruhigt, Ärger und Frust lösen sich leichter und Glücksgefühle sowie innerer Frieden und Freude verbreiten sich im Menschen.

Emotionsflow

Setze dich vor ein leeres Blatt und schreibe alles, was du nicht mehr in dir tragen möchtest (Gedanken, Gefühle, Situationen, Emotionen..) auf. Nach dem Aufschreiben verbrennst oder entsorgst du das Papier.

Durch das regelmäßige reflektieren werden die Menschen bewusster, negative Gedanken, Sorgen, Kummer und Leid werden entleert und der Kopf wieder frei gemacht.

Dankbarkeits- und Glückstagebuch

Nimm dir ein leeres Buch oder Notizheft und schreibe täglich am Abend, mit Datum, auf, wofür du heute dankbar warst und welchen „happy-moment“ du heute erleben durftest.

Durch das Bewusstmachen der Dankbarkeit und des Glücks ist der Mensch fokussiert auf die Sonnenseiten des Lebens. Es wird bewusst gemacht, dass es schön ist hier auf Erden und man tiefe, wiederkehrende Dankbarkeit verspürt. Mit dieser Energie geht der Mensch in seine Ruhephase und das Unterbewusstsein beschäftigt sich im Ruheprozess damit.

Mentale Tages-Routinen

Integriere mentale Rituale in deinen Tag. Morgens: Triff die klare Entscheidung für einen glücklichen Tag, indem du sagst: „Ich entscheide mich für einen glücklichen Tag.“ Abends reflektiere deinen Tag, indem du durchdenkst, was du tagsüber alles erlebt hast, was stimmig und unstimmig war. Unstimmigkeiten erlebe mental um, indem du dir den Idealzustand vorstellst. Tagsüber wende Affirmationen (positive Sätze) oder das Stoppen deiner Gedanken, indem du „Stopp, was denke ich gerade“ sagst, an.

Durch das präventive Integrieren von mentalen Impulsen ist der Geist auf Bewusstes, Positives fokussiert und lenkt seinen Fokus auf die Sonnenmomente. Deine Tagesausrichtung wird durch eine klare Entscheidung fixiert. Auf Stresssituationen kann gelassener, entspannter und bewusster reagiert werden.

Farbenfokus

Nimm eine meditative Sitzhaltung ein und fokussiere dich themenspezifisch oder frei auf eine Farbe. Leite diese Farbe bewusst in diverse Körperbereiche. Stelle dir dabei vor wie die Farbe den Körperbereich erfüllt, erleuchtet, reinigt, in Einklang bringt.

Die Visualisierung schafft Achtsamkeit, Wertschätzung, Fokussierung und Zentrierung. Sie hilft dabei, die Selbstheilungskräfte sowie die Intuition und das Vertrauen in sich selbst zu aktivieren, stabilisieren und erweitern.

Brief an dich

Schreibe einen Brief an dich selbst, indem du dich lobst, dir liebe Worte schenkst, deine wert- und wunder-volle Arbeit reflektierst... Lege den Brief auf deinen Arbeitsplatz und lies ihn dir immer wieder durch. Du kannst ihn auch ergänzen und optimieren.

Durch das ständige Erinnern an Erfolge, an das Positive, lenken wir unseren Fokus auf das Gute und verstärken in diesem Bereich die Energie.

Affirmationen

Affirmationen sind positive Bejahungen, die regelmäßig wiederholt werden, wie beispielsweise: „Ich bin wertvoll, sicher, geliebt und geschützt in jedem Augenblick.“ Diese Sätze sollten positive, kurze, gegenwärtige, klare, freie Sätze sein, die täglich durch lautes Aussprechen trainiert werden. Durch die Affirmationen trainieren wir unsere Gedanken und unser Gehirn wird zunehmend bewusst und positiv informiert.

* Produktempfehlung: Ouly's Motivationskärtchen, Body und Mind box

Mentaler Alltag in der

Bildungseinrichtung

Was wir hineingeben wirkt.

Wir ziehen an, wonach wir uns ausrichten.

Leiten wir bei Kindern Bewusstseinsprozesse ein, so beginnt sich ihre Innenwelt von Beginn an damit zu beschäftigen, wie sie denken, fühlen, handeln und sind. Ihre Persönlichkeit bildet sich bewusst, motiviert und energievoll.

Tagesanker

Das Kind integriert verschiedenste positive Sätze in seinen Tagesablauf. Anhand von Bildern oder Symbolen sowie Worten und Sätzen werden Kinder unbewusst und intuitiv an die Kräfte, die sie in sich tragen erinnert. Sätze können beispielsweise in der Federschachtel platziert werden oder Symbole im Kindergartenrucksack. Durch das regelmäßige Erinnern an eine innere positive Haltung, wird das Kind stabil in sich selbst, vertraut und erweitert sein Selbstbewusstsein.

Suggestionsachter

Das Kind malt eine liegende Acht und nimmt ein positives Gedankenprogramm. Während des Nachspurens der liegenden Acht wiederholt es das Gedankenprogramm und spricht es laut aus. Diese Art von bewegtem Bewusstseinsimpuls kann zur Meditation und Ruheübung werden. Das Kind ist dabei fokussiert und ruhig. Durch das Nachspüren der liegenden Acht, wird das limbische System aktiviert. Mit Kombination des positiven Gedankenprogramms, wird das positive Bewusstsein schneller und stabiler geprägt.

Bewusstseinsgespräche

Das Kind hält einen symbolischen Gegenstand in der Hand, beispielsweise einen Erzählstein, ein Krafttier oder einen Stab. Dieser Gegenstand ist Symbol dafür, dass das Kind jetzt Gesprächsbedarf hat und die vollkommene Aufmerksamkeit des Erwachsenen braucht. Sobald der Erwachsene erkennt, dass das Kind den Erzählstein hält, hat dies eine andere Auswirkung auf den Aufmerksamkeitsfokus im Gespräch. Der Zeitraum, indem der Erzählstein aktiv ist, ist als Bewusstseinsgespräch definiert und erstreckt sich solange das Kind es braucht. Es werden bewusste Fragen beantwortet, der volle Fokus sowie die absolute Aufmerksamkeit liegen beim Kind. Durch die Symbolik des bewussten Gespräches, können sich die Kinder ausdrücken und mitteilen. Sie differenzieren zwischen zwischendurch getätigten, beiläufigen Gesprächen und für sie wirklich wertvolle, bewusste, relevante Gesprächsinhalte. Der Erwachsene nimmt sich bewusst Zeit um zuzuhören und achtet, ehrt und wertschätzt das Kind in seinem Sein.

Positive Kreativität

Das Kind gestaltet, malt, werkt, bastelt etwas. Die Kraft des Werkes wird definiert und Bewusstsein mitgebracht. Ein positiver Satz, ein Ziel, eine Ausrichtung wird am Kunstwerk festgehalten. Ein Herz oder Kleeblatt ziert den gestalterisch positiven Impuls. Das Werk ist Ausdruck der inneren positiven Schöpfung.

Teamstärkung

Platziert die Body und die Mind Box im Personalraum beispielsweise neben der Kaffeemaschine und führt das Ritual ein, jeden Morgen eine Karte zu ziehen und in wenigen Minuten die aktuell benötigte Technik anzuwenden. Auch bei Teamsitzungen könnt ihr die Boxen gezielt einsetzen, z.B. kann jeder vor dem Start eine Karte ziehen, in sich gehen und die Technik ausführen.

Mentale Ecke im Gruppenraum

Rituale, räumliche Gegebenheiten und gezielte Impulse schaffen Raum zum Wachsen, machen frei und glücklich, sind Schutz und fangen auf.

- * **Mein Tipp:** Richte in deinem Gruppenraum eine mentale Ecke ein. Ein Fixplatz wo du vielleicht die Figur Ouly® sitzen hast, die Bildkarten zu den Techniken, die gestalteten Zauberkronen etc.

Nachfolgende Techniken:

Über den Charakter „Ouly®“ kann den Kindern jeder lichtvolle, positiv prägende Impuls näher gebracht werden. Näheres zu Ouly auf: www.ouly.at

Anwender:in:

- ♡ Zentriere deinen Atem: Atme 4 Sekunden ein, atme 8 Sekunden aus
- ♡ Strahle Ruhe aus
- ♡ Freue dich auf die Umsetzung
- ♡ Stelle dich auf mögliche Misserfolge und Schwierigkeiten ein
- ♡ Verwende eine weiche Stimme, die alle Sinne anspricht
- ♡ Halte deine Erfolgserlebnisse in Erinnerung

Umgebung:

- ♡ Frische Luft schafft frische Energie und guten Sauerstoff. Lüfte kurz vor der Durchführung.
- ♡ Kerzen vermitteln uns Wärme und Achtsamkeit, auch gedämpftes Licht ist unterstützend
Zünde während der Durchführung eine Kerze in der Mitte des Kreises an.
- ♡ Ruhige instrumentale Musik schafft Ruhe und wohlige Atmosphäre.
Lass im Hintergrund leise Naturgeräusche oder meditative Klänge laufen.
- ♡ Erkläre den Kindern, dass wir eine Gedankenreise machen.
Lies ihnen dazu beispielsweise den Brief vor.
- ♡ Schalte Umgebungsgeräusche möglichst aus bzw. halte sie gering, um Störfaktoren von außen zu vermeiden.

Tips für die Kinder:

- ♡ Lockere und bequeme Kleidung
- ♡ Angenehme Position einnehmen, die für längere Zeit beibehalten werden kann

Ihr könnt die Aktivitäten auch gerne vertiefen und weiterführen:

Kreativ:

- ♡ Alle Techniken können mit den Kindern illustriert werden. Setzt mit den Kindern kreative Angebote, lasst sie die Techniken am Fenster, am Boden, oder auf großen Plakaten malen.

Meditationsmusik:

- ♡ Bietet den Kindern meditative Instrumente wie eine Kalimba oder eine Zungentrommel an.
Während des Alltages könnt ihr im Hintergrund eine leise meditative Musik laufen lassen.

24 Haupttechniken

In den Folgeblättern sind die 24 wichtigsten mentalen Techniken als Meditationen für Kinder zusammengeführt. Jede Technik hat eine

- ♡ inhaltliche Einführung
- ♡ Meditation zum Vorlesen
- ♡ Vertiefungsimpulse in den Bildungsrahmenplan eingepflegt

Inhaltliche Einführung

In der inhaltlichen Einführung wird der Hintergrund und Sinn der Methode bzw. Technik vermittelt, damit sie gezielt eingesetzt werden kann.

Meditationen zum Vorlesen

Jede Technik wird durch eine geführte innere Reise angeleitet. Der Text ist auf Kinderohren abgestimmt. Vor dem Vorlesen bzw. Anwenden empfehle ich die passende Haltung einzunehmen und die stimmige Umgebung zu schaffen.

Vertiefung

Jede Technik kann mit den sechs kreativen Anregungen und Impulsen vertieft werden. Darüber hinaus können auch eigene Vertiefungen und kreative Umsetzungen zur Manifestation und Wiederholung durchgeführt werden.

Worksheet

Zu jeder Methode gibt es ein extra Worksheet für die Kinder, welches als Umsetzungsmedium oder auch für die Portfoliomappe genutzt werden kann. Die Worksheets sind gekennzeichnet durch den Pfeil bei den Vertiefungen.

Bildkarten

Auf jeder Karte ist eine Technik illustriert, damit Kinder diese selbst identifizieren und erkennen können. Sie können im Morgenkreis, in Kleingruppen, Teilgruppen oder bei Einzelaktivitäten durchgeführt werden. Die Sterne auf den Begleitkarten zeigt die Empfehlung der Gruppengröße.

Alles ist möglich!

Hier meine Empfehlungen:



Karten mit **drei Herzen** können mit **allen Kindern** im Morgen- oder Sitzkreis durchgeführt werden.



Karten mit **zwei Herzen** können in **Teil- oder Kleingruppen** durchgeführt werden.



Karten mit **einem Herz** können mit in **Einzel- oder Partnerarbeit** durchgeführt werden.

Emotionen und soziale Beziehungen

Dazu gehört: das wahrnehmen und verbalisieren von Gefühlen, das kleine Welt Spiel, die Umweltspiele, Wohn- und Familienspiele, Figuren- und Handpuppenspiel, Meditationen, Kreis- und Tanzspiele, Gesellschaftsspiele, ...

Sprache und Kommunikation

Dies beinhaltet: Lieder, Gedichte, Fingerspiele, Erzählen, Bilderbücher, Rätsel raten, Didaktische Spiele, Klatsch- und Zeichenspiele, ...

Ästhetik und Gestaltung

Dazu zählt: Kreatives Gestalten, Fest- und Feiergestaltung, Rhythmik, Klanggeschichten, Wandtafelgestaltung, Schönes und Interessantes, ...

Ethik und Gesellschaft

Dies enthält: Exkursionen, Portfolioarbeit, die Vermittlung von Werten und Normen, kulturelle Traditionen, ...

Natur und Technik

Das involviert: Naturbegegnungen, Experimente, Ausgänge, Arbeiten mit Werkzeug, ...

Bewegung und Gesundheit

Das umfasst: Ernährung, Bewegungsspiele, Bewegungseinheiten, Bewegungsgeschichten, Wahrnehmung, Kochen, ...

Folgende Prinzipien fließen in

die Inhalte mit ein...

- ♡ Ganzheitlichkeit und Lernen mit allen Sinnen
..meint die Situation mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu erleben.
- ♡ Individualisierung
..bedeutet jedes Kind individuell wahrzunehmen und seine individuellen Interessen zu stärken.
- ♡ Differenzierung
..heißt ein breit gefächertes Angebot anzubieten, bei dem jedes Kind sich etwas findet.
- ♡ Empowerment
..soll die Stärken der Kinder in den Vordergrund stellen und fördern.
- ♡ Lebensweltorientierung
..ist die Orientierung am (familiären) Umfeld des Kindes.
- ♡ Inklusion
..spricht dafür, jeden so zu akzeptieren wie er ist und jeden mit einzubeziehen.
- ♡ Sachrichtigkeit
..soll jedem die Möglichkeit geben nachzusehen in Lexika, auf Bildern oder Anleitungen, in Medien
- ♡ Diversität
..möchte die kulturellen und individuellen Unterschiede wertschätzen und als Bereicherung sehen.
- ♡ Geschlechtssensibilität
..spricht für Gender und Gleichberechtigung.
- ♡ Partizipation
..bedeutet jedes Kind um seine/ihre Meinung zu fragen und diese mit einzubeziehen.
- ♡ Transparenz
..soll die Arbeit für die Öffentlichkeit bzw. Eltern sichtbar machen.
- ♡ Bildungspartnerschaft
..dazu zählen der gegenseitige Austausch und das gegenseitige Interesse.

Brief an die Kinder

Liebe Kinder!

Ihr habt bestimmt schon gehört, dass Menschen denken, oder?

Manchmal haben wir gute Gedanken, wie zum Beispiel, wenn wir uns über etwas freuen oder uns etwas wünschen. Manchmal haben wir nicht so gute Gedanken zum Beispiel, wenn wir uns Sorgen machen, Angst haben oder Wut in uns ist. Die nicht so guten Gedanken sind wie Staub und Schmutz in unserem Kopf.

Damit wir immer gut denken und unser Kopf rein und klar ist, können wir unserem Kopf bewusste Aufgaben geben. Auf den Karten seht ihr viele Übungen, die uns helfen, gut zu denken.

Für unsere Gedankenreise brauchen wir:

- ♡ Einen entspannten Körper und ruhige Musik.
- ♡ Eine bewusste Körperwahrnehmung und einen bewussten Atem.
- ♡ Einen bequemen Platz zum Wohlfühlen.
- ♡ Entspannung und Kerzenlicht.

Alles weitere zeigt dir die gezogene Karte.

... und los gehts!



Gedankenwolke

Gedanken

Einführung

Die Gedankenwolke befreit uns von negativen Gedanken, Sorgen und Ängsten. Mit unserem Geist und Verstand ist alles möglich. Geben wir unserem Unterbewusstsein eine Option den „geistigen Müll“ zu entleeren, so macht er dies automatisch. Ermöglichen wir den Kindern im frühen Alter bereits dieses Werkzeug, so können sie dies für ihr Leben festigen, installieren und integrieren.

Vorlesen

Setze oder lege dich bequem hin, sodass du dich wohl fühlst. Mache deine Augen zu. Atme ganz tief in deinen Bauch hinein, sodass er sich wie ein Luftballon aufbläst. Atme durch den Mund wieder aus. Sei ganz ruhig und entspannt für unsere gedankenmagische Reise.

Vor uns erscheint nun eine Wolke. Eine große, weiche, plüschige, weiße Wolke.

Das ist die Gedankenwolke. Sie hilft uns frei von Ängsten und Sorgen zu werden. Diese Gedankenwolke ist jetzt nur für uns selbst hier. Stell dir vor wie die ganzen schlechten Dinge aus deinem Kopf herausgezogen werden und von der Gedankenwolke eingesaugt werden.

Zum Beispiel, wenn jemand einmal gemein oder laut zu dir war, wenn jemand etwas bemängelt hat, wenn du nicht tun durftest, was du wolltest oder wenn jemand nicht liebevoll zu dir war.

Die Gedankenwolke ist wie ein Staubsauger, der das ganze Schlechte in unserem Kopf aufsaugt. Jedes Wort, jeder Gedanke und jedes Bild, das die Gedankenwolke aus unserem Kopf saugt, lässt sie glitzern und funkeln.

Du kannst alles, was du nicht mehr in dir haben möchtest, in die Gedankenwolke fließen lassen.

Sobald alles in ihr ist, bedanke dich bei ihr und winke ihr. Sie fliegt wieder davon. Du kannst sie immer wieder rufen und deine Gedanken von ihr aufsaugen lassen.

Bewege deinen Körper langsam. Wiege dich langsam und vorsichtig nach links und rechts. Dreh deinen Kopf langsam auf die eine und danach auf die andere Seite, halte deine Hände auf dein Herz und öffne langsam wieder deine Augen.



Gedankenwolke

Gedanken

Vertiefen

Emotionen und soziale Beziehungen:

♡ Gedankenwolke zeichnen:

Jedes Kind erschafft seine eigene Gedankenwolke, mit beispielsweise Papier und Wolle. Diese kann auf den Garderobenplatz gehängt werden. Die Kinder gehen, wenn sie ihren Kopf von Gedanken befreien möchten, zum Garderobenplatz.

Ethik und Gesellschaft:

♡ Gedankenwolken-Tankstelle:

Hängt im Gruppenraum eine große Gedankenwolke auf, zu welcher die Kinder hingehen und ihre Gedanken entleeren können. Die Gedankenwolke kann beispielsweise ein weißer Karton mit aufgeklebter Watte und einer Schnur sein.

Ästhetik und Gestaltung:

♡ Garderobenplatz-Gedankenwolke:

Jedes Kind zeichnet seine eigene Gedankenwolke.

Bewegung und Gesundheit:

♡ Bewegungsspiel:

Alle Kinder stehen auf einer Seite des Raumes, die Kinder fragen:
„Wolkenzauber, Wolkenzauber, was darf es sein?“

Auf der anderen Seite des Raumes steht der Fänger und ruft:
„Ich hole die ANGST zu mir rein.“

Vorab werden mit den Kindern die Begriffe besprochen und jedes Kind darf sich einen Gedanken aussuchen.

Begriffe für das Spiel könnten beispielsweise sein: Angst, Wut, Zorn, Sorgen, Kummer, Unsicherheit, Hass, Gemeinheit

* Empfehlung: nicht mehr als 5 Begriffe, symbolisiert mit z.B. Bildkarten

Sprache und Kommunikation:

♡ Worksheet - Das Lied:

Setzt das Lied „der Gedankenwolkentanz“ beispielsweise im Kreis mit allen Kindern ein, singt und tanzt es.

♡ Fingerspiel:

Mit den Fingern zählen: „1,2,3“

Mit der Hand deuten: ‚komm her´ - „Gedankenwolke komm herbei...“

Auf der Stirn reiben: „...und mach meinen Kopf jetzt frei“.

(alle Kinder pusten)



Der Gedankenwolkentanz



Slightly shuffled ♩ = ca. 120

1. Wir ma - chen ei - nen Schritt nach un - ten,
 2. Wir ma - chen ei - nen Schritt nach links, _____
 3. Je - der _____ Kopf ist manch - mal schwer, _____

4 ho - len die Ge - dan - ken rauf und mit. _____ Wir ma - chen ei - nen Schritt nach
 und schau - en was da al - les ist. _____ Wir ma - chen ein - en Schritt nach
 Ge - dan - ken sam - meln sich dort an. _____ Gu - te _____ und _____ auch _____

7 o - ben und flie - gen, das ist un - ser Hit _____
 rechts, weg mit dem Ge - dan - ken - mist. _____
 schlech - te, weil man _____ bei - des den - ken kann. _____

10 Wir ma - chen ei - nen Schritt nach vor - ne, wir ma - chen ei - nen Schritt zu -
 Ei - nen Schritt _____ in eine Rich - tung. Ja mein _____ Le - ben ist jetzt
 Wir wol - len jetzt nur mehr gut den - ken, das Schlech - te ge - ben wir jetzt

13 rück. _____ Ja, _____ denn so ist das Le - ben,
 frei. _____ Und noch ein - mal auf die Wol - ke,
 raus. _____ Un - ser Kopf _____ ist _____ das _____

16 geht im - mer wei - ter Stück für Stück. Ref.: Denn das ist der Ge -
 komm sing mit und sei da - bei.
 Ge - dan - ken - zu - haus.

19 dan - ken - wol - ken - tanz, _____ Der Ge - dan - ken - wol - ken -

22 tanz, _____ Komm mach mit! _____ Komm steig ein! _____ Ge -

25 mein - sam wol - len wir fröh - lich _____ sein!



Herzwärmer



Gefühle

Einführung

Kinder brauchen und suchen die Nähe ihrer Vertrauenspersonen in vielen Situationen. Oftmals ist aber die Person, die sie in diesem Moment brauchen oder wollen, nicht da. Mit der gedanklichen Umarmung holen sie sich das Gefühl, das sie brauchen und können ihre Bedürfnisse stillen. So entsteht kein Mangel und der Empfänger spürt vielleicht sogar die gesendete Liebe.

Vorlesen

Hast du schon einmal jemanden vermisst?

Immer, wenn du jemanden vermisst, kannst du ihn in deinen Gedanken, in deinem Kopf umarmen und ihm oder ihr Liebe schicken.

Setze oder lege dich bequem hin, sodass du dich wohl fühlst. Mache deine Augen zu. Atme ganz tief in deinen Bauch hinein, sodass er sich wie ein Luftballon aufbläst. Atme durch den Mund wieder aus. Sei ganz ruhig und entspannt für unsere gedankenmagische Reise.

Wen vermisst du jetzt?

Vielleicht ist es ein Mensch oder ein Tier, vielleicht ein Spielzeug. Egal was du jetzt vermisst oder wem du jetzt deine Aufmerksamkeit schenken möchtest, du kannst. Suche dir ein Ding oder eine Person aus, das bzw. die du jetzt vermisst.

Mach deine Augen zu.

Stell dir nun das Ding oder die Person vor, denen du jetzt gerade Liebe schicken möchtest. Sie oder er erscheint in deinem Kopf. Denk ganz fest und ganz stark an sie oder ihn. Du kannst ein ganz klares Bild wahrnehmen.

Du lächelst ihn oder sie an und umarmst deinen Empfänger. Solange du möchtest, so fest du möchtest, so tief du möchtest. Du spürst, wie warm es um dein Herz wird. Wenn du fertig bist, kannst du deinem Empfänger noch ein Lächeln schenken und beobachten wie die Person langsam verblasst.

Bewege deinen Körper langsam. Wiege dich langsam und vorsichtig nach links und rechts. Dreh deinen Kopf langsam auf die eine und danach auf die andere Seite, halte deine Hände auf dein Herz und öffne langsam wieder deine Augen.



Herzwärmer



Gefühle

Vertiefen



Ästhetik und Gestaltung:

Jedes Kind malt ein Herz. Die Herzen werden ausgeschnitten und laminiert.

Jedes Mal, wenn die Kinder die Nähe einer nicht anwesenden Person benötigen oder jemandem Liebe schicken wollen, halten sie ihre Hand auf das Herz und denken ganz stark an den Menschen.

♡ Collage kleben

Die Kinder bringen von Zuhause Bilder von ihren Lieblingsmenschen mit und kleben eine Collage mit den Lieblingsmenschen. Diese Collage kann als Erinnerung in die Portfoliomappe geben.

Bewegung und Gesundheit:

♡ Führt das Bewegungsspiel Herzfänger durch:

Ein Kind bekommt z.B. ein gebasteltes Herz, einen Herzpolster oder eine Herzform.

Das Herzkind stellt sich in die Mitte des Raumes. Alle anderen Kinder laufen.

Sobald das Herzkind das Herz hoch hält, laufen alle auf das Kind zu und umarmen es.

Das Herz wird getauscht und das Spiel wird wiederholt.

Emotionen und soziale Gefühle:

♡ Umarmungsplatz

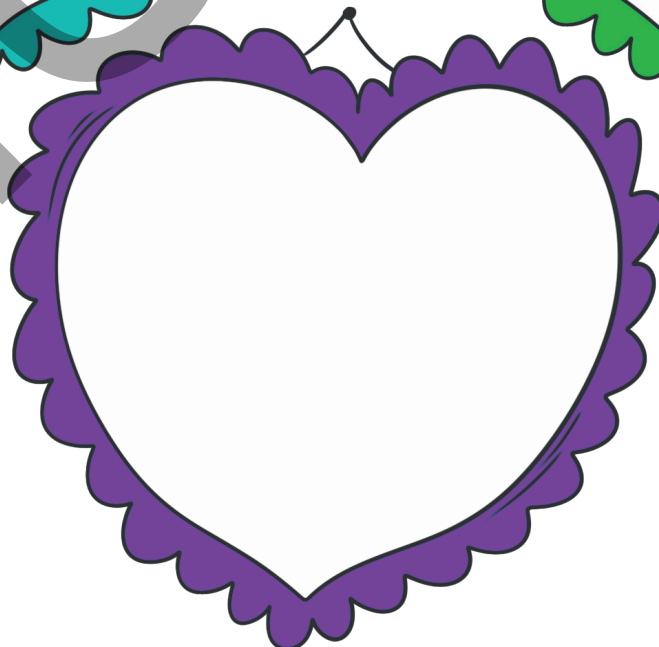
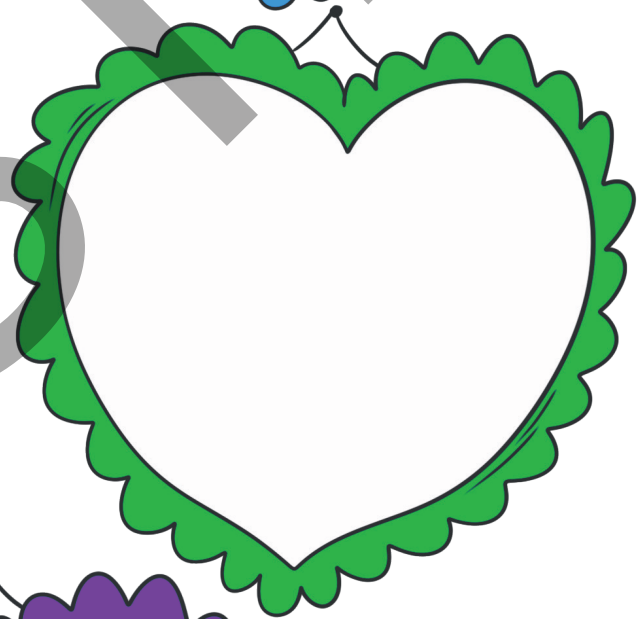
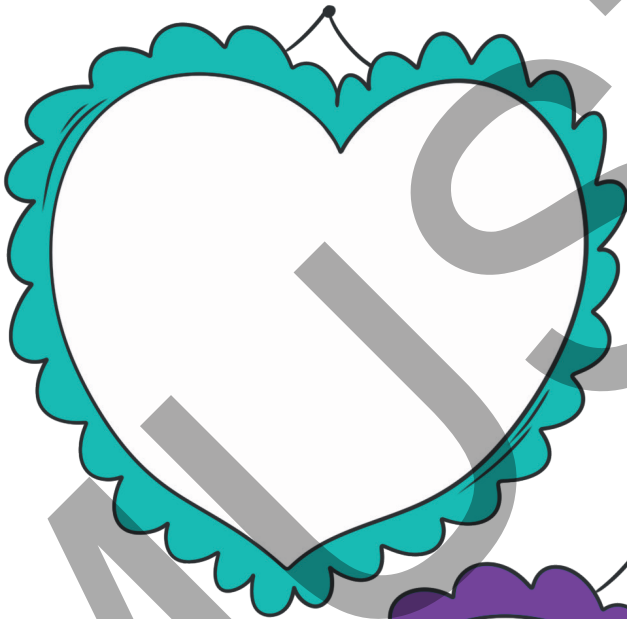
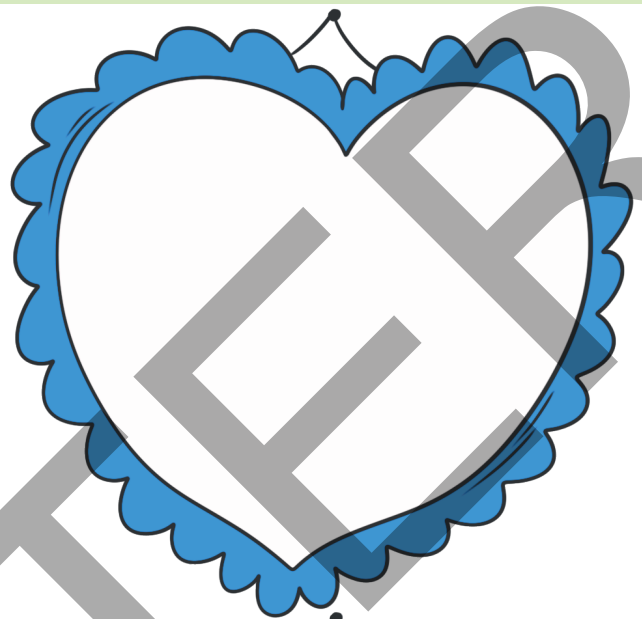
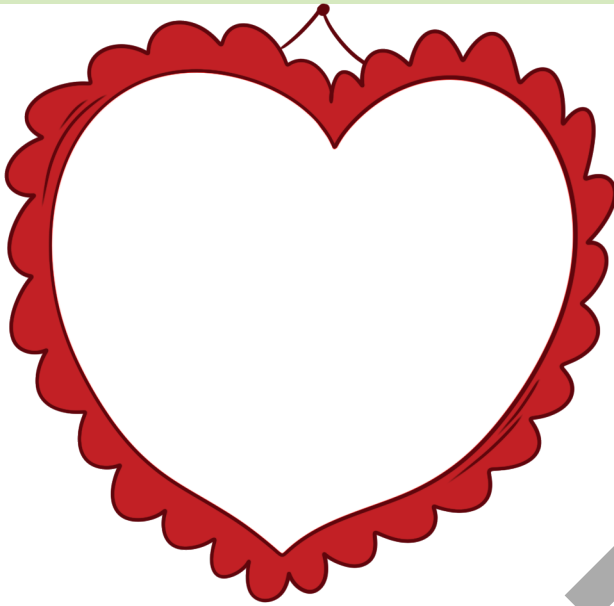
Hängt auf einen bestimmten Platz in der Gruppe die Mentaltrainingskarte „Liebessender“ oder ein selbst gebasteltes Herz.

Wenn ein Kind vor dem Herz steht, benötigt es eine Umarmung. Sobald ein anderes Kind dies beobachtet geht es hin und umarmt das Kind.



Herzwärmer

Zeichne in die Herzen
deine Lieblingsmenschen.





Körperklopper

Körperbewusstsein

Einführung

Über den Körperklopper aktivieren wir alle Zellen im Körper. Wir beugen Krämpfe, Verspannungen, Anspannungen vor, lösen verhärtete Muster und beginnen unseren Körper wertzuschätzen. Wir schenken ihm bewusste Aufmerksamkeit und aktivieren die innere Energie, sodass wir ihn zu bestimmten Zeitpunkten optimal abrufen können.

Vorlesen

Dein Körper ist ein Geschenk.

Wir aktivieren jetzt jede Zelle, damit du dich selbst gut spüren und wahrnehmen kannst.

Steh auf und stell dich ganz fest auf den Boden.

Wir klopfen mit unseren Händen den ganzen Körper ab. Du kannst entweder deine Finger wählen oder deine Handflächen.

Beginne ganz unten bei deinen Zehen. Klopfe deine Zehen bewusst ab, klopfe weiter über deine Füße, hinauf bis zu den Knien. Vorne und hinten, den ganzen Bereich abklopfen.

Klopfe weiter bis über die Oberschenkel, über das Becken hinauf bis zum Bauch.

Klopfe auch deinen Rücken und deine Schultern ab. Hinunter über die Oberarme und Unterarme, bis hin zu den Händen und Fingern, klopfst du alles ab, bis zu deinem Hals, dein Gesicht ganz vorsichtig, deine Haare, deinen Kopf.

Du klopfst deinen ganzen Körper ab.



Körperklopper

Körperbewusstsein

Vertiefen

Bewegung und Gesundheit:

Die Kinder stellen sich hintereinander kreisförmig auf. Sie berühren den Rücken des vorderen Kindes und führen eine Bewegung aus, streicheln ihn beispielsweise mit der Handfläche, klopfen mit den Fingerspitzen, fahren eine Welle mit den Fäusten, zeichnen eine Sonne, ein Herz oder eine andere Form darauf.

Die Kinder setzen den Körperklopper mit verschiedenen Materialien um. Sie klopfen sich selbst mit Chiffontüchern, Küchenschwämmen, Fliegenklatschen, Tennisbällen etc. ab.

Die Kinder klopfen sich gegenseitig ab.

Ein Kind sagt einen Körperteil, alle anderen Kinder klopfen diesen bei sich ab.

Die Kinder klopfen sich mit verschiedenen Bewegungen ab wie beispielsweise mit den Fingern, mit der Handfläche, mit den Fäusten, mit dem Handrücken..).

Sprache und Kommunikation:

Lasst eine Trommelmusik im Hintergrund laufen und klopfst euch im Rhythmus dazu ab.

Sprecht den Achtsamkeitsspruch und führt ihn aus.

„Ich aktiviere Unterschenkel, Knie, Oberschenkel und Bauch

– ja das kannst du auch

Ich aktiviere Brust, Hals, Nacken und Rücken

– mein Lächeln wird entzücken

Ich aktiviere Kopf, Nase, Ohren, Augen, Gesicht und Haar






– mein Körper der ist wunderbar “







Körperklopfer



Ich aktiviere  UNTERSCHENKEL,  KNIE  OBERSCHENKEL und  BAUCH –
ja das kannst du auch.

 Ich aktiviere  BRUST,  HALS,  NACKEN und  RÜCKEN –
mein Lächeln wird entzücken

 Ich aktiviere  KOPF,  NASE,  OHREN,  AUGEN,  GESICHT und  HAAR –
mein Körper der ist wunderbar!



Zauberkrone



Innere Stärke

Einführung

Viele Kinder haben ihr Selbstbewusstsein durch verschiedene Erfahrungen verloren, eingeschränkt oder abgebaut. Mit der Zauberkrone werden wir zurück-erinnert, welch großes Wunder wir eigentlich sind. Wir übernehmen wieder die Macht, Entscheidungsfreiheit und Verantwortung über unser Leben und fühlen uns groß und mächtig. Die Zauberkrone hilft Kindern zu einem gestärkten Selbstbewusstsein.

Vorlesen

Du weißt bestimmt, was Könige, Königinnen und Prinzen oder Prinzessinnen tragen? Genau! Eine Krone.

Du bist auch dazu geboren eine Krone zu tragen.

Setz dir deine Krone selbst auf. Du hast sie jetzt und immer verdient. Die Krone deines eigenen Königreichs. Die du dir immer wieder aufsetzen kannst, die dich daran erinnert, dass du ein wertvoller Mensch bist.

Setze oder lege dich bequem hin, sodass du dich wohl fühlst. Mache deine Augen zu. Atme ganz tief in deinen Bauch hinein, sodass er sich wie ein Luftballon aufbläst. Atme durch den Mund wieder aus. Sei ganz ruhig und entspannt für unsere gedankenmagische Reise.

Strecke deine Arme aus und stell dir vor, wie ein goldener Ring in deine Handfläche fällt. Ungefähr so groß wie dein Kopf. Spür ihn und nimm ihn wahr.

Du stellst dir nun vor, wie du aus diesem goldenen Ring deine Krone formst. Vielleicht hat sie Zacken, vielleicht Kugeln, vielleicht möchtest du sie mit Farbe anstreichen. Du stellst dir deine Krone so vor, wie sie für dich am besten ist.

Gestalte und erschaffe sie so wie du möchtest. Da sie in deiner Vorstellungswelt entsteht, ist in deiner Fantasie alles möglich.

Wenn sie fertig ist, setze deine Krone auf deinen Kopf.

Wie fühlt es sich an, der König oder die Königin deiner eigenen Welt zu sein?

Immer, wenn du wütend oder traurig bist, wenn du etwas Mut oder Stärke brauchst, erinnerst du dich an sie und setzt sie wieder auf.

Bewege deinen Körper langsam. Wiege dich langsam und vorsichtig nach links und rechts. Dreh deinen Kopf langsam auf die eine und danach auf die andere Seite, halte deine Hände auf dein Herz und öffne langsam wieder deine Augen.



Zauberkrone



Innere Stärke

Vertiefung

Ästhetik und Gestaltung:

Jedes Kind zeichnet seine eigene Zauberkrone und nimmt sie mit oder hängt sie auf den Garderobenplatz.

Hängt alle Kronen gemeinsam an eine Wand. Die Kinder können jederzeit die Wand betrachten und sich an die Technik erinnern.

Formt aus Fimo oder Ton eine Krone und verziert sie. Stellt sie an einen Platz wo die Kinder sie immer sehen und an ihr Selbstbewusstsein erinnert werden.

Ethik und Gesellschaft:

Legt alle Kronen in ein Körbchen und stellt den Kronenkorb auf einen fixen Platz. Die Kinder können jederzeit hingehen, sich ihre Krone aufsetzen, die Methode durchführen und die Krone wieder in das Kronenkörbchen legen.

Tipp: Nutzt dafür die Mentalecke

Bewegung und Gesundheit:

Die Kinder setzen sich eine Krone auf und gehen wie auf einem Laufsteg einen Pfad entlang. Dieser Pfad kann beispielsweise durch Matten, Tücher oder Seile gekennzeichnet sein und enden mit einem Spiegel.

Emotionen und soziale Beziehungen:

Die Kinder stehen vor einem Spiegel und sagen ihren Namen hinein. Sie zählen so viel als möglich Dinge auf, die sie an sich selbst lieben und sprechen diese laut aus.





Zauberkrone



Klebe ein Foto von dir in den Rahmen und zeichne in die Sterne was du an dir besonders magst.

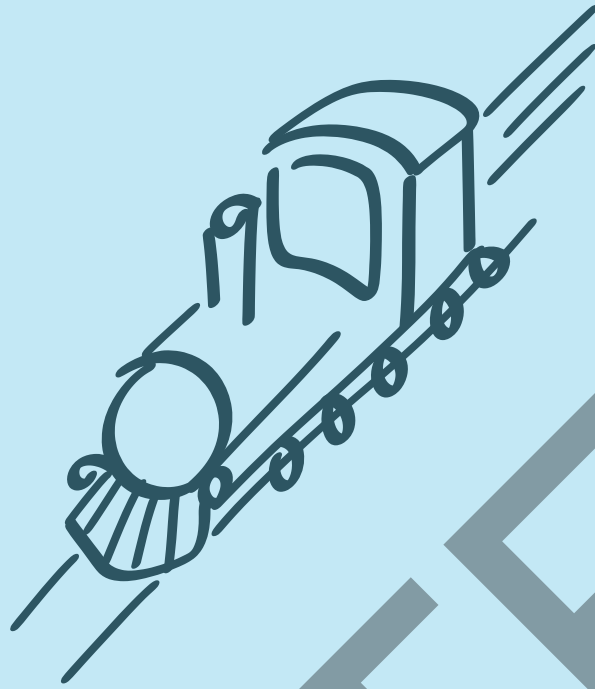




© Lipura Verlagsges.m.b.H.



© Lipura Verlagsges.m.b.H.



© Lipura Verlagsges.m.b.H.



© Lipura Verlagsges.m.b.H.



© Lipura Verlagsges.m.b.H.



© Lipura Verlagsges.m.b.H.