

*Mir geht es gut und du fühlst dich wohl*  
*„Wellnesswochen“ im Kindergarten*

Dimension des Themas/	
Erfahrungsfeld der Kinder	2
Tipps für die Erzieherinnen/	
Modellziele	3
Elternbrief	4

**m1 Willkommen auf der Wellnessfarm**

Hintergrundwissen für die Erzieherinnen	
Geschichte: Der arme reiche Prinz	5
Bastel- und Gestaltungsanregungen:	
Wohlfühlpuzzle/Regenbogenstift/	
Gute-Laune-Barometer	
Medientipp	6
Bastelvorlage: Gute-Laune-Barometer	7
Anregungen: Glitzersalon/	
Kuschelkissenbad	8
Ruhekreis: Lachmuskeltrainingslager	
Wahrnehmungsspiel: Fühlpfad	
Info: Was ist Snoezelen?	9

**m2 Herrliche Düfte und wohltuende Klänge**

Gestaltungsanregung: Mandala	
Medientipp	10
Bastelanregungen	
Hintergrund: Düfte und ihre Wirkung	11
Aktivitätsvorschlag: Freundliche Runde	
Bastelanleitung: Gesichtsmasken	12
Bastelanleitungen: Duftende Tulpen/	
Blütenerwachen	
Duftmeditation	13
Musik und ihre Wirkung	
Beschäftigungsanregung: Tanzsäcke	
Medientipp	14

**m3 Essen mit Ambiente**

Lied: Das Lied vom Freuen	15
Rezepte: Fruchteiskekse/	
Hirse-Spinat-Auflauf	
Aktivität: Teefabrik	16
Sprachförderung: Tischsprüche	17
Gestaltungsvorschlag: Spagetti mit	
Tomatensoße/Pommes frites	
Aktivität: Apfel-Puzzle	18
Rezepte	19
Beschäftigung: Wie wird der Tisch	
gedeckt?	
Anleitungen: Kerzen- und Schmetterlings-	
Serviette	20
Medientipp	
Anleitung: Kellner-Karussell	
Elternarbeit: Vattertags-Restaurant	21

**m4 Fitness**

Medientipp	
Lied: Kannst du auf den Zehen	
stehen?	22
Bewegungsspiele	23–24

**m5 Körpergefühle**

Erzählung/Gesprächsanregung: Blumen für	
ein Lächeln	25
Begriffsbildung: angenehm – unangenehm	
Spiel: Igittigitt!/Tennisballmassage	
Beschäftigung: Monsterglibber	26
Wer ist glücklich?	
Gesprächsanregung: Glücksmomente im	
Einmachglas	27
Beschäftigungsvorschläge: Faszinierende	
Experimente zum Staunen	28–29
Aktion: Ein gemütliches	
Kuschelkissenfest	30–31
Themenanstoß: Wut im Bauch	
Lied/Bastelangebot: Sorgenpüppchen	32
Bastelanregung: Kirschkerne-Kuschelkissen	
Beschäftigungsanregung:	
Mimürfel-Spiele	33

**m6 Mit Schöner verwöhnen**

Spiele: Verwöhn- und Wohlfühl-	
spiele	34–35
Gestaltungsvorschläge:	
Wellnessbaum/Gruppenmandalas	36
Spiele: Kontaktopoly/	
Ich schenk dir was	37
Rezept: Chinesische Glückskekse	38
Rezeptur: Massageöl	
Lied: Alberne Sachen	39
Literatur- und Medienhinweise	40

**LERNSPIELE mit Karlchen Schlaufuchs**

So ein Durcheinander!	41
Der Tisch ist gedeckt ...	42
Bunte Seifenblasen!	43
Ooooooh!	44
So schön bunt!	45
Welch ein Lärm!	46

**MOMENT MAL ... – Kleinere Aktionen für den Kindergartenalltag**

... mein Zahn wackelt!	47
... Paten lesen uns was vor!	48
... heute steigen bunte Seifenblasen!	49
... heute ist doch Valentinstag!	50
... jetzt geht's endlich wieder in den	
Garten!	51
... Fingerlinge fingern ganz schön fix!	52