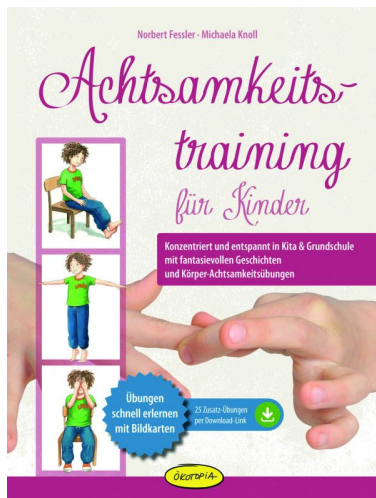


Achtsamkeitstraining für Kinder



©ÖkotoPIA Verlag

Autor/Herausgeber:	Norbert Fessler/Michaela Knoll
Verlag:	ÖkotoPIA
Seitenzahl:	176
ISBN:	978-3- 86702-308-5
Preis:	37,80 €
Altersangabe:	Ab 3 Jahre

Im turbulenten Alltag ist Entspannung wichtig für Kinder. Mit Achtsamkeitstraining ist dies spielerisch möglich. Achtsamkeitstraining bedeutet, seinen eigenen Körper bewusst zu spüren und jede Körperregion aufmerksam zu erfahren. Die Geschichten um Lorin bieten 40 leicht zugängliche Körperübungen: Bei der Traubenernte werden Füße und Beine gekräftigt, beim Perlentauchen Brustkorb und Rücken gestärkt und beim Schmiedehandwerk Schultern und Nacken entspannt. Zusammen ergeben alle Geschichten ein ganzheitliches Programm.

Der praktische Ordner mit herausnehmbaren Blättern beinhaltet die Geschichten und ausführliche Beschreibungen der Übungen sowie Bildkarten, die die Wirkungsweise erläutern. So steht Entspannung und Körpererfahrung für Kinder ab 3 Jahren nichts mehr im Weg.