

Mit Achtsamkeit die Welt entdecken – Das Übungsbuch für mehr Ruhe und innere Stärke

Resilienz und Achtsamkeit für die Kleinen

Leoli ist ein ruhiger Zeitgenosse, doch manchmal ist selbst er nervös, unruhig oder einfach schlecht gelaunt. Zum Glück kennen seine Freunde ein paar Tricks, die ihm dabei helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Mit Leoli lernen auch schon kleine Kinder ganz einfache Übungen, um ihre Ängste in den Griff zu bekommen und auch in aufregenden Momenten Ruhe zu finden. Der immer stressigere Alltag in modernen Familien macht das Thema Achtsamkeit auch schon für die Jüngsten zu einem notwendigen Skill. Je früher sie damit beginnen, desto resilienter werden sie als Jugendliche und Erwachsene.



Mit Achtsamkeit die Welt entdecken – Das Übungsbuch für mehr Ruhe und innere Stärke

Originalausgabe
112 Seiten

ISBN: 978-3-423-76442-1
EUR 16,00 [DE] – EUR 16,50 [AT]

ET 16. März 2023 , 1. Auflage
Format : 17,3 x 24,0 cm
Sprache: Deutsch
Lesealter ab 4