

Entspannt wie ein Faultier

Das Entschleunigungs-Mitmachbuch – von Malen bis
Meditation – ab 8 Jahren

Nur nicht stressen lassen – Entschleunigung speziell für Kinder

In diesem Buch geht es darum, dass du mal tiiiiief Luft holst und Ruhe findest. Mache Yoga, male filigrane Muster aus oder schreibe ein Gedicht – gönn dir eine Auszeit! Mit vielen Tipps und Hintergrundwissen zu Entschleunigung, Entspannung und Achtsamkeit.

- Ausmalen, Backen, auf Sinnes-Safari gehen, Origami u. v. m. – unter den vielfältigen Entschleunigungs-Ideen ist bestimmt für alle die richtige dabei
- Voll mit Tipps und Hintergrundinformationen, die Kindern die Bedeutung von Entschleunigung und Entspannung näherbringen
- Entstanden mit fachlicher Beratung der Kinderpsychologin Dr. Angharad Rudkin



Entspannt wie ein Faultier

80 Seiten

ISBN: 978-1-78941-899-6

EUR 9,95 [DE] – EUR 10,30 [AT]

ET 12. Januar 2023, 1. Auflage

Format : 18,8 x 24,0 cm

Sprache: Deutsch

Lesealter ab 8