



Lara Bryan, Darran Stobbart, Alice James

## Mitmachen und zur Ruhe kommen

über 30 entspannende Ideen – Anregungen für mehr Achtsamkeit und Entspannung – für Kinder ab 7 Jahren

Zeit zum Abschalten

Die abwechslungsreichen Beschäftigungsideen in diesem Buch laden zur Achtsamkeit ein und lassen dich zur Ruhe kommen. Hier kannst du ausmalen, rätseln, fantastische Welten kreieren sowie erfahren, warum Schlaf wichtig ist, Umarmungen Stress reduzieren oder manche Gerüche beruhigend wirken.

- Vielfältige Anregungen, die Raum für ruhige, entspannende Momente lassen – Kritzeln, Geschichtenschreiben, Dehnübungen, Schlaftipps u. v. m.
- Fördert positives Bewusstsein für psychische Gesundheit
- Erklärungen, WARUM Gerüche, eine Umarmung oder guter Schlaf beim Entspannen besonders helfen

Lara Bryan, Darran Stobbart,  
Alice James

### **Mitmachen und zur Ruhe kommen**

über 30 entspannende Ideen –  
Anregungen für mehr  
Achtsamkeit und Entspannung  
– für Kinder ab 7 Jahren

64 Seiten

ISBN: 978-1-0357-0027-1

EUR 9,95 [DE]

EUR 10,30 [AT]

ET 15. Juni 2023

Format : 18,8 x 24,0 cm

Lesealter ab 7

Illustrator\*in: Manu Montoya

Illustrator\*in: Ada Crowe

Autor\*in

**Lara Bryan**

dtv

Autor\*in

**Darran Stobbart**

dtv

Autor\*in

**Alice James**

dtv

Illustrator\*in

**Manu Montoya**

dtv

Illustrator\*in

**Ada Crowe**

### **Autor\*in Lara Bryan bei dtv**

- Achtsamkeit zum Mitmachen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-78941-880-4
- Usborne Minis – Naturführer: Entdecke den Frühling, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0461-3
- Alles drin! Mein erstes Stickset: Feenzauber, Non Books, ISBN: 978-1-0357-0015-8
- Tschüss Langeweile: Ideen für draußen, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-145-4
- Tschüss Langeweile, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-077-8
- Guck mal, wie das funktioniert! Das Flugzeug, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-656-5
- Alles drin! Mein erstes Stickset: Einhorn, Non Books, ISBN: 978-1-78941-850-7
- Jetzt geht's ums Geld - einfach verstehen!, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-244-4
- Guck mal, wie das funktioniert! Der Rettungshubschrauber, Pappbilderbuch, ISBN: 978-1-0357-0049-3
- Aufklappen und Entdecken: Berufe, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-649-7
- Guck mal, wie das funktioniert! Die Feuerwehr, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-558-2
- Mitmachen und zur Ruhe kommen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0027-1
- Entspannt wie ein Faultier, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-899-6
- Tschüss-Langeweile-Karten: Rätsel und Spiele für die Zugfahrt, Non Books, ISBN: 978-1-78941-654-1
- Recht und Gesetze - einfach verstehen!, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-630-5
- Guck mal, wie das funktioniert! Die Weltraum-Rakete, Pappbilderbuch, ISBN: 978-1-78941-890-3
- Guck mal, wie das funktioniert! Müllabfuhr und Recycling, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-559-9
- Usborne Minis – Naturführer: Entdecke den Sommer, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0462-0

### **Autor\*in Darran Stobart bei dtv**

- MINT - Wissen gewinnt! Das Mitmachbuch für Nachwuchsmathematiker, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-285-7
- Allerhand spannende Rekorde: Stärker, schlauer, gefährlicher, Pappbilderbuch, ISBN: 978-1-78941-799-9
- Achtsamkeit zum Mitmachen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-78941-880-4
- Mitmachen und zur Ruhe kommen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0027-1
- Mathe spielend leicht verstehen: Spaß mit allen Rechenarten, Taschenbuch, ISBN: 978-1-78941-651-0
- Karten mal ganz anders, Taschenbuch, ISBN: 978-1-78941-280-2
- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Unsere Erde, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-247-5

### **Autor\*in Alice James bei dtv**

- Raus in die Natur!, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-062-4
- Mach dir keinen Kopf!, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-164-5
- Achtsamkeit zum Mitmachen: Natur, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0016-5
- MINT - Wissen gewinnt! Das Mitmachbuch für Erfinder von morgen, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-390-8
- Entspannen beim Ausmalen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-78941-844-6
- Achtsamkeit zum Mitmachen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-78941-880-4
- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Essen, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-041-9
- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Musik, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-726-5
- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Die Welt der Zahlen und Computer, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-149-2
- Mitmachen und zur Ruhe kommen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0027-1
- MINT - Wissen gewinnt! Das Mitmachbuch für Nachwuchsmathematiker, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-285-7



- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Unsere Erde, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-247-5
- Puzzle & Buch: Stammbaum des Lebens, Non Books, ISBN: 978-1-78941-790-6
- Die große Sticker-Tierwelt: Faszinierendes Leben in der Tiefsee, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0431-6
- Die große Sticker-Tierwelt: Krabbeltiere, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0430-9