



Mitmachen und zur Ruhe kommen

64 Seiten

ISBN: 978-1-0357-0027-1
 EUR 9,95 [DE] – EUR 10,30 [AT]
 ET 15. Juni 2023 , 1. Auflage
 Format : 18,8 x 24,0 cm
 Sprache: Deutsch
 Lesealter ab 7

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