



Achtsamkeit zum Mitmachen

Ideen zum Konzentrieren und Entspannen – für Kinder ab 7 Jahren

Achtsamkeit – aktiv auf das Hier und Jetzt konzentrieren

Lerne die Gedanken-Sortiermaschine kennen, gärtnerne mit Gemüseresten oder komme beim Zeichnen und Basteln zur Ruhe. Dieses bunte Buch steckt voller Ideen für einen achtsamen Umgang mit den eigenen Emotionen, mit anderen Menschen und mit der Umwelt.

- Regt Kinder dazu an, die Umwelt aktiv wahrzunehmen und innere Ruhe zu finden
- Tanzen, kritzeln, Lieder schreiben, bewusst Atmen, Fantasiereisen, Hörübungen, Bewegung u. v. m. – für jeden Typ Mensch ist die richtige Technik dabei
- Mit Links zu Begleitmusikvorschlägen

Achtsamkeit zum Mitmachen

64 Seiten

ISBN: 978-1-78941-880-4

EUR 8,95 [DE] – EUR 9,20 [AT]

ET 12. Januar 2023 , 1. Auflage

Format : 18,8 x 24,0 cm

Sprache: Deutsch

Lesealter ab 7