

Achtsamkeit zum Mitmachen: Natur

Ideen zum Konzentrieren und Entspannen – für Kinder ab 7 Jahren

Mit der Natur zur Ruhe kommen

Die Natur beruhigt, macht glücklich und sorgt für innere Ausgeglichenheit! Deshalb findest du in diesem Buch viele abwechslungsreiche Aktivitäten für drinnen und draußen: Du kannst Regentropfenmuster ausmalen, Blumensamen säen oder verschiedene Pflanzen und Insekten auf einem Spaziergang an der frischen Luft entdecken. Gönn dir zur Entspannung ein wenig Zeit mit und in der Natur!

- Mit Ideen für drinnen und draußen, um eine Atempause in und mit der Natur zu finden – überall umsetzbar
- Samen aufziehen, Blumen pressen, ein Tagebuch wie ein uralter Baum führen u. v. m.
- Erzeugt ein positives Bewusstsein für psychische Gesundheit und fokussiert auf die natürliche Welt



Achtsamkeit zum Mitmachen: Natur

64 Seiten

ISBN: 978-1-0357-0016-5
 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