

Wynne Kinder

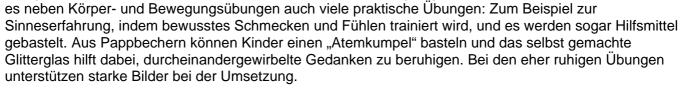
Achtsamkeit

Fantasievolle Übungen, die Kindern Ruhe schenken

Kinder und Achtsamkeit – wie passt das zusammen? Sollten sie sich nicht am besten einfach austoben? Doch in unserer hektischen Welt führen Schulstress und Leistungsdruck, Nutzung digitaler Medien, Gruppenzwang oder Mobbing dazu, dass Kinder heute unter großem Druck stehen. Symptome wie Einschlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Ängste und Überforderungsgefühle sind die Folge.

Dieses Buch steuert gegen und bietet 25 einfache Übungen an, die sich direkt an Kinder richten. Jeder Schritt wird in Bildern gezeigt, sodass die Abfolgen einfach nachzumachen sind. Zusätzlich erfährt man, wie man sie abwandeln kann, und Eltern erhalten Tipps zur Unterstützung.

Besonders kindgerecht: Im Gegensatz zum meditativen Stillsitzen wird hier ganz spielerisch Achtsamkeit vermittelt. Neben Atemübungen gibt



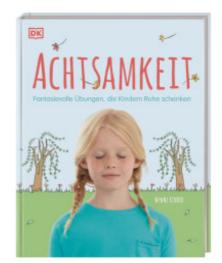
Durch das Grundprinzip der Achtsamkeit weniger über sich selbst (und andere) zu urteilen werden Mitgefühl und soziale Kompetenz gesteigert. Auf diese Weise können Kinder ihr eigenes Körpergefühl und das Einfühlungsvermögen verbessern und so Stress und Ängste verringern. Sie lernen besser mit Gefühlen umzugehen und werden ausgeglichener.

Über die Autorin: Die Amerikanerin Wynne Kinder ist Lehrerin und unterrichtet seit 13 Jahren Achtsamkeit, insbesondere an Schulen. Sie entwickelt Trainingsprogramme für Lehrer und Übungen für Onlineplattformen und ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit für Kinder.

Wynne Kinder Achtsamkeit

Fantasievolle Übungen, die Kindern Ruhe schenken

ISBN 978-3-8310-3826-8 72 Seiten, 224 x 284 mm Mit farbigen Fotos und Illustrationen € 12,95 (D) / € 13,40 (A) Ab 5 Jahren



DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de