



Wynne Kinder

Achtsamkeit

Fantasievolle Übungen, die Kindern Ruhe schenken

Entspannung & Konzentration steigern bei Kindern.

Die Gedanken fahren Karussell und die Gefühle Achterbahn? Dieses Kinderbuch zeigt Ihren Schützlingen in **25 fantasievollen und abwechslungsreichen Achtsamkeitsübungen**, wie sie Ordnung in ihr inneres Chaos bringen: **einfach & wirkungsvoll!** Den Schulstress einfach mit den Armen wegstreichen oder der besten Freundin liebe Gedanken in Seifenblasen schicken – **liebevolle Bilder und klare Anleitungen** animieren spielerisch zum Nachmachen und sorgen für **mehr Konzentration und Entspannung.**

Kinderleichte Achtsamkeitsübungen für ein besseres Körpergefühl.

Leistungsdruck in der Schule, digitale Medien, Gruppenzwang – gar nicht so einfach da noch ein unbeschwertes Kind zu bleiben. Dieses **kreative Kinderbuch** gibt Ihren Kindern ein wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, das sie ihre **Empfindungen besser verstehen** lässt. Sie atmen einen Regenbogen oder lauschen beim Waldspaziergang ganz bewusst dem Gesang der Vögel. Die **ideenreichen Achtsamkeitsmeditationen und Konzentrationsübungen** unterstützen Ihre Kinder in der Hektik des Alltags dabei, sich in ihrer Haut wohlfühlen.



Die Highlights auf einen Blick:

- 25 kindgerechte Übungen.
- Pädagogisch wertvolle Elterntipps.
- Abwechslungsreiches Achtsamkeitstraining für Körper & Geist.

Jetzt bestellen, tief durchatmen und die fünf Sinne bewusst spüren – entdecken Sie mit Ihren Kindern die Lebensfreude im Alltag!

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