



DK Verlag - Kids (Hrsg.), Dalai Lama

Meditation für Kinder. Mit Freude helfen

Mit Gratis-Hörversion. Pappbilderbuch mit Entspannungsübungen. Für Kinder ab 3 Jahren

Mit dem Dalai Lama auf Gedankenreise Fantasiereise

- **Achtsamkeit lernen mit dem Dalai Lama** höchstpersönlich
- Von klein auf: Kinder entdecken, **wie erfüllend es ist, Gutes zu tun**, Empathie zu zeigen und für andere da zu sein
- Kindermeditation fördert die **Selbstregulation** und **beugt Trotzanfällen vor**
- Farbenfrohes Bilderbuch für Kleinkinder: **liebevolle Illustrationen** voller Wärme regen die Fantasie an und laden zum Träumen ein
- Stabiles Pappbilderbuch für Kinder ab 3 Jahren, **mit Gratis-Hörversion per QR-Code**



Empathie lernen voller positiver Energie

Dieses berührende Bilderbuch ab 3 Jahren begleitet Kinder auf eine **Fantasiereise mit dem Dalai Lama**. Spielerisch entdecken sie, **wie schön es ist**, für andere da zu sein, **Gutes zu tun und Hilfsbereitschaft zu zeigen**. Ganz aktiv lernen so schon die Kleinsten, sich von negativen Gedanken zu lösen und bewusst ihre Selbstwirksamkeit zu begreifen. Kindermeditation und kleine Pausen im Alltag helfen, **Stress bei Kindern zu lösen** und fördern die **emotionale Balance** – ideal auch für Entspannung im Kindergarten. Die warmherzigen Illustrationen regen die Vorstellungskraft an und stärken das soziale Miteinander.

Die **vorgelesene Hörversion**, die **kostenlos über einen QR-Code** im Buch abrufbar ist, ermöglicht es, ganz in die Bilder zu versinken – perfekt zum Innehalten, Kuscheln und Träumen.

Eine einfühlsame Fantasiereise zu mehr Achtsamkeit und Empathie für Kinder ab 3 Jahren.

DK Verlag - Kids (Hrsg.), Dalai Lama

Meditation für Kinder. Mit Freude helfen

Mit Gratis-Hörversion. Pappbilderbuch mit Entspannungsübungen. Für Kinder ab 3 Jahren

ISBN 978-3-8310-5325-4

20 Seiten, 180 x 180 mm

Mit farbigen Illustrationen

€ 10,00 (D) / € 10,30 (A)

Ab 3 Jahren