



**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 es neben Körper- und Bewegungsübungen auch viele praktische Übungen: Zum Beispiel zur Sinneserfahrung, indem bewusstes Schmecken und Fühlen trainiert wird, und es werden sogar Hilfsmittel gebastelt. Aus Pappbechern können Kinder einen „Atemkumpel“ basteln und das selbst gemachte Glitterglas hilft dabei, durcheinandergewirbelte Gedanken zu beruhigen. Bei den eher ruhigen Übungen unterstützen starke Bilder bei der Umsetzung.

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](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**