

## Wynne Kinder

### **Achtsamkeit**

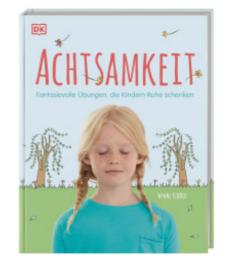
## Fantasievolle Übungen, die Kindern Ruhe schenken

#### 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 wegkreisen 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 wohlzufühlen.

#### Die Highlights auf eine 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