



Amy Tangerine, Tracey English (Illustr.)

Pause für den Kopf

Kreative und achtsame Anleitungen für Kinder, um im Alltag zur Ruhe zu kommen

Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder im besten Fall nicht oder nur wenig mit Sorgen und anderen belastenden Gedanken beschäftigt, sondern leben im Hier und Jetzt. Doch durch die gesteigerte Nutzung digitaler Geräte, auch durch Homeschooling während der Pandemie, haben immer mehr Kinder Konzentrationsschwierigkeiten, leiden unter mangelndem Selbstbewusstsein, Stress und Ängsten. Achtsamkeitsübungen können hier wirksam helfen und werden auch für Kinder immer bekannter und beliebter.



Durch die ausgesprochen schöne Gestaltung und die vielen praktischen Übungen ist dieses Buch für Kinder besonders gut geeignet. Unter den vielfältigen Projekten sind nicht nur Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sondern auch Kreativideen. Die Anregungen sind abwechslungsreich, sodass für verschiedene Stimmungen Vorschläge oder Hilfestellungen dabei sind: Mandalas malen, Origamis falten oder das eigene Zimmer umgestalten, Anregungen zum Tagebuch schreiben, Scrapbooking sowie für Mindmaps, achtsam die Natur entdecken und auch Yoga, Bodyscanning und andere typische Achtsamkeitsübungen. Das Ziel ist immer wieder Kinder zu ermutigen vom digitalen Raum weg die reale Welt zu entdecken, greifbare Erinnerungen und echte Erlebnisse zu schaffen, auf die sie sich stützen können und die ihnen Halt und Selbstversicherung geben. In zarten Farben und hübschen Mustern wunderschön illustriert inspiriert das Buch selbst achtsam kreativ zu werden und vermittelt gleichzeitig eine wunderbar ruhige und bewusste Atmosphäre.

Über die Autorin: Bevor **Amy Tangerine** ihre Leidenschaft für Scrapbooking, Handlettering und Illustration zum Beruf gemacht hat, war sie in Designabteilungen verschiedener Unternehmen tätig. Nun möchte sie andere Menschen dafür begeistern, selbst kreativ zu werden. Sie dreht Videos für ihren YouTube-Kanal, gibt Kurse und Workshops, arbeitet mit großen Marken wie Disney oder HBO zusammen und entwirft eigene Produkte.

Amy Tangerine, Tracey English (Illustr.)

Pause für den Kopf

Kreative und achtsame Anleitungen für Kinder, um im Alltag zur Ruhe zu kommen

ISBN 978-3-8310-4435-1

48 Seiten, 210 x 261 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)

Ab 8 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

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