

Was siehst du in den Wolken?

Achtsamkeitsübungen & Entspannung mit Kindern



-
- Mini-Yoga, Meditationen, Fantasiereisen & Co.
 - Spielerische Rituale und Anregungen für drinnen und draußen
 - Abends gemeinsam zur Ruhe kommen
 - Mit vielen Eltern-Tipps

Was siehst du in den Wolken? Einen Hund? Einen Baum? Eine Fantasiefigur? Oder etwas ganz anderes? Was hörst, riechst oder schmeckst du?

Hier kann man seinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf lassen

Achtsamkeit - Was ist das eigentlich?

Einfach mal schauen, was passiert ... Sich Zeit nehmen und durchatmen. Die Wolken beobachten. Eine kleine Yoga-Übung ausprobieren oder sich von einer Fantasiereise aus dem Alltag entführen lassen ... All das und noch vieles mehr kann Achtsamkeit sein.

Das Beste ist: Es geht ganz leicht und ihr könnt jederzeit loslegen - ob zu Hause, in der Natur, zu zweit oder mit der ganzen Familie und in der Gruppe. Die vielen Ideen in diesem Aufsteller begleiten euch durch den Alltag und machen vor allem eines: Spaß! Bei einem kleinen Durchhänger, einem doofen Streit oder auch einfach so "zwischen durch"!

Achtsamkeit ist wesentlich für ein buntes, gesundes und erfülltes Leben. Das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Auch Eltern finden in diesem Aufsteller

Tipps und Motivation, um Achtsamkeit mit den Kindern, aber auch für sich selbst in den Familienalltag zu integrieren und zu leben.

Hier geht es nicht um Lernen und Leistung, sondern um Spaß an den ruhigen Momenten genauso wie an Bewegung. Schenken Sie sich und ihrer ganzen Familie möglichst viele achtsame Momente.

Zielgruppe:

Kinder ab 4 Jahren

Schwager & Steinlein Verlag GmbH

Spiralbindung, farb Abb.

112 Seiten, Format 21 x 14 cm

ISBN: 9783849925901

Erscheint: November 2020

6,99 EURO