



14,8 x 21,0, DIN A5, 32 Karten,
30 Übungen, beidseitig bedruckt,
auf festem 350g-Karton, farbig
illustriert, inkl. method. Hinweise,
in farbiger Pappbox, plastikfrei
verpackt mit OVP-Siegel, inkl.

Downloadcode

EAN: 426017951 654 2

€ 21,00 (D) / € 21,60 (A) /

sFr 25,20 (CH)

Maria Holl

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. 30 Bildkarten für Kinder

Übungen für Entspannung und Konzentration

Stress abbauen und die innere Ruhe bei Kindern fördern – so gelingt es!

In einem Klima des Wohlfühlens lernt es sich besser. Doch der Alltag in Schule und KITA ist oft etwas hektisch. Dies führt nicht nur zu Konzentrationsproblemen - es kann auch Konflikte innerhalb der Gruppe fördern. Das Achtsamkeitstraining nach Maria Holl verbindet westliche und östliche Entspannungstechniken, die Lehrkräften und Kindern dabei helfen, zu einem angenehmen Gruppenklima und entspannter Lernatmosphäre zurückzukehren.

Mit den Don Bosco Bildkarten „Achtsamkeit und Körperwahrnehmung“ gelingt die Umsetzung garantiert:

- Achtsamkeitsübungen für Kinder ab 5 Jahren, die im Alltag zwischendurch eingestreut werden können
- Einfache Vermittlung dank klarer Illustrationen auf der Vorderseite der Karte
- Methodische Hinweise und Übungsanleitung für Lehrer und Erzieher auf der Rückseite der Bildkarte
- 30 bewährte Übungen, die Körperwahrnehmung, Ausgeglichenheit und Konzentration verbessern
- Ruheinseln schaffen, Selbstbewusstsein stärken, Gemeinschaft fördern: Zur Verbesserung des Gruppenklimas insbesondere in unruhigen Situationen

Spielerisch die eigene Körperwahrnehmung verbessern: kleine Übungen für zwischendurch

Die Bildkarten umfassen Anleitungen für verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen, die beliebig kombiniert und je nach Bedarf eingesetzt werden können: Balanceakte auf imaginären Baumstämmen fördern die Motorik, Hände und Beine schütteln hilft der Konzentration besonders nach langem Stillsitzen. Die kurzen Übungseinheiten machen es leicht, sie in den Alltag einzubauen. Durch Vorstellungsbilder und

Anleitungen zum Lauschen auf das eigene Innere lernen Kinder, sich auch in stressigen Situationen wieder rasch zu entspannen.

Ob für die Pause beim Lernen, als Entspannung in der Familie oder um gemeinsam mit Kindern in der Gruppe zur Ruhe zu kommen: Das Bildkartenset „Achtsamkeit und Körperwahrnehmung“ hilft Kindern, Stress zu bewältigen, innere Balance zu finden und konzentrierter durch den Tag zu kommen!

Empfohlenes Alter: 5 bis 99 Jahre

Maria Holl

Maria Holl, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl. Sozialpädagogin, entwickelte in Kombination westlicher und östlicher Entspannungs- und Therapieverfahren die „Maria-Holl-Methode“, die sich auch bei Kindern und Jugendlichen in vielen Betreuungseinrichtungen und Schulen bewährt hat. Maria Holl hat zahlreiche Fachbücher verfasst und ist in eigener Praxis in Aachen freiberuflich tätig.



© Ute Haupts

Bezugsmöglichkeiten

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf donbosco-medien.de. Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

Presse

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

presse@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

Lizenzen und Foreign Rights

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: rechte@donbosco-medien.de

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: rights@donbosco-medien.de

Wiederverkäufer

Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, bestellung@mohrmorawa.at, Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, info@balmer-bd.ch, Tel. 055 / 4 18 89 89

Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

vertrieb@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45