



21,0 x 14,8, 30 Seiten, DIN A5,  
30 Karten mit Übungen,  
beidseitig bedruckt, auf festem  
350g-Karton, farbig illustriert, inkl.  
Begleitheft mit method.  
Hinweisen, in farbiger Pappbox,  
plastikfrei verpackt mit OVP  
**EAN:** 426069492 160 9  
€ 22,00 (D) / € 22,70 (A) /  
sFr 26,40 (CH)

Clémence Penicaud, Anne Sophie Picquart

# Der Schulstress hat Pause. 30 Bildkarten für Grundschul Kinder von 6 bis 10

Übungen für Entspannung und Konzentration

**Mit Anti-Stress-Übungen Achtsamkeit lernen und für nötige  
Alltagspausen sorgen**

In den Bauch hineinatmen und zur Ruhe kommen, die Katzenkrallen ausfahren und Kraft tanken oder sich strecken und unbesiegbar fühlen: Mit diesen Entspannungsübungen für Kinder geht der Schulstress in die Pause.

Autorin Anne-Sophie Picquart hat 30 Anti-Stress-Übungen gesammelt, die Atemtechniken, Bewegungsübungen mit Visualisierung kombinieren und sich einfach in den Unterricht oder in ein Hort-Angebot integrieren lassen. Mit den detaillierten Bildanleitungen von Illustratorin Clémence Penicaud können gestresste Kids aber auch zuhause für die nötige Portion Entspannung sorgen. So behalten sie im Alltagschaos einen klaren Kopf!

- Schnell griffbereit: 30 Bildkarten mit Anti-Stress-Übungen für Schulkinder
- Ruhe finden und sich besser konzentrieren: Entspannungsübungen für Kinder von 6 bis 10
- Geeignet für Bewegungsübungen in Grundschule, Hort oder Zuhause
- Entspannung lernen im Sitzen oder Stehen direkt am Platz
- Mit Atemübungen, Bewegung und Visualisierung Schulstress abbauen: Keine Vorkenntnisse nötig

## **Weniger Stress – mehr Konzentration! Bildkarten fürs Klassenzimmer und zuhause**

Mit den passenden Bewegungen, der eigenen Vorstellungskraft und der geeigneten Atemübung können Schüler:innen sich stark wie eine Superheld oder sportlich wie ein Fußballer fühlen. Je nach Stimmung kann dabei die passende Entspannungsübung aus vier Themen ausgewählt werden. Die vielseitigen Atemübungen helfen so, den Energiebedarf

wieder zu aktivieren, sich mit Positivem aufzuladen oder einfach nur gut zu fühlen!

Ob vor einer Klassenarbeit oder zwischendurch bei den Hausaufgaben: Mit den Bildanleitungen und den kurzen Übungserklärungen ist es kinderleicht, Schulstress abzubauen und gegen innere Unruhe gewappnet zu sein!

Empfohlenes Alter: 5 bis 10 Jahre

### **Clémence Penicaud**

Clémence Pénicaud studierte Illustration an der École Estienne in Paris und anschließend an der École Supérieure des Arts Décoratifs in Straßburg. Sie hat mehrere Kinderbücher für verschiedene Verlage illustriert. Seit 2010 leitet sie in Paris auch Kunstworkshops für Kinder.



### **Anne Sophie Picquart**

Anne Sophie Picquart ist Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Schreibcoach und Sophrologin. Sie ist ehemalige Chefredakteurin des „Éducation Magazine“, einer pädagogischen Fachzeitschrift. In Ihrer Praxis behandelt Picquart vorwiegend Kinder mit atypischen Lernstörungen (Autismus, ADHS) sowie Patientinnen und Patienten mit außergewöhnlich intensivem Unterstützungsbedarf (HPI). Sie ist überzeugt von der Synergie verschiedener ganzheitlicher Heilmethoden.



## 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](mailto: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](mailto:rechte@donbosco-medien.de)

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: [rights@donbosco-medien.de](mailto:rights@donbosco-medien.de)

## Wiederverkäufer

---

### Verlagsauslieferungen

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

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

CH: Balmer Bücherdienst AG, [info@balmer-bd.ch](mailto: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](mailto:vertrieb@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45