

Tanja Draxler

**Die 50 besten Spiele zum
Durchatmen
und Entspannen**

für 6- bis 10-Jährige

**DON
BOSCO**

MiniSpielothek

15,5 x 10,3, 72 Seiten,
Klebebindung, Erscheint im März
2024

ISBN: 978-3-7698-2569-5

€ 7,50 (D) / € 7,80 (A) /

sFr 10,30 (CH)

Tanja Draxler

Die 50 besten Spiele zum Durchatmen und Entspannen für 6- bis 10- Jährige

Blumenatmung und Energie schlürfen: Fröhliche Entspannungsübungen bei Stress

Wenn aufgeregte Grundschulklassen zwischendurch zur Ruhe kommen sollen, findet sich hier garantiert das richtige Rezept: Tanja Draxlers praxiserprobte Sammlung bietet alles, von Massage-Geschichten über kreative Atemübungen bis hin zu Entspannungsspielen, die alle Sinne ansprechen. Ob die Kinder im wahrsten Sinne des Wortes eine Stecknadel fallen hören oder Anspannungen mit der Gorilla-Atmung lösen: Diese 50 Ideen und Spiele für Grundschulkinder machen jeden Tag aufs Neue gute Laune und bringen Abwechslung in lange Schulstunden.

- Gelassen durch den Schulalltag: 50 abwechslungsreiche Gruppenspiele für Kinder ab 6
- Stress abbauen und Konzentration stärken: Mit Körper- und Atemübungen zur Entspannung
- Mehr Achtsamkeit in Grundschule und Hort: So finden Kinder zurück zu sich selbst
- Erprobte Übungen und pädagogische Spiele aus der Don Bosco-Minispielothek
- Schnell und einfach umsetzbar, mit keinem bis wenig Materialaufwand

Dem Schulstress keine Chance: Entspannungsspiele für mehr Resilienz

Leistungsdruck und Überforderung können bereits in der Grundschule zum Thema werden. Spielen und Entspannen hilft dagegen! Das Einüben von Entspannungstechniken ermöglicht es Kindern, innere Stärke aufzubauen und Stressresilienz zu entwickeln. Somit sorgt Tanja Draxlers Ideenschatzkiste nicht nur für mehr Spaß im Unterricht: Ihre praxisnahen Gruppenspiele schaffen auch ein Bewusstsein dafür, wie wichtig regelmäßige Auszeiten sind.

Empfohlenes Alter: 6 bis 10 Jahre



Tanja Draxler

Tanja Draxler ist Autorin, Coach und psychologische Beraterin. Sie steht für eine moderne Form eines achtsamen Lebensstils, der im Einklang mit dem eigenen Rhythmus wird. Sie zeigt in ihren Büchern, ihrem Podcast, in Vorträgen & Seminaren und ihren Online-Programmen, wie es möglich ist, trotz der täglichen Anforderungen ein achtsames, selbstbestimmtes und energiegelbes Leben zu führen.

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