



14,8 x 21,0, ca. 32 Seiten, 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

EAN: 426069492 012 1
€ 18,00 (D) / € 18,50 (A) / sFr 22,00 (CH)

Maria Holl, Martina Müller

Achtsamkeitsübungen für entspanntes Lernen. 30 Bildkarten für Kinder

Körperübungen für die Grundschule

Weg mit dem Schulstress! Entspannungsübungen fürs Klassenzimmer

Den Körper dehnen, die Wut wegatmen und den Stress loslassen: Dieses Achtsamkeitstraining ermöglicht Schülern, ruhiger und gelassener zu werden, und fördert die Konzentration. Die erfahrene Heilpraktikerin und Sozialpädagogin Maria Holl hat Achtsamkeitsübungen für Kinder gesammelt, die sich jederzeit in den Unterricht integrieren lassen. Das hilft, den Leistungsdruck zu regulieren, Sorgen zu vertreiben und die innere Balance zu finden.

- Schnell griffbereit: 30 Karten mit Körperübungen nach der „Maria-Holl-Methode“
- Vielseitige Körperarbeit: Selbstmassagen, Entspannungstechniken & Atemübungen
- Geeignet für Entspannungs- und Bewegungsangebote in Hort und Grundschule
- Alle Achtsamkeitsübungen funktionieren im Sitzen oder Stehen direkt am Platz
- Jederzeit einsetzbar: Keine Vorkenntnisse und kein Materialeinsatz nötig

Stress bei Kindern auflösen mit Wahrnehmungsübungen

Jetzt heißt es die „Wurzeln zwischen den Zehen wachsen lassen“ oder „Bauchschmerzen lösen“, um der Überforderung im Schulalltag entgegenzuwirken. Ob zum Unterrichtsbeginn, vor einer Klassenarbeit oder einfach zwischendurch: Die kurzen Bewegungsübungen können jederzeit im Unterricht ganz ohne Matten und Material direkt am Platz umgesetzt werden.

Mit diesen schnellen Ideen gelingt Ihnen das Achtsamkeitstraining selbst beim vollsten Stundenplan – perfekt, um im durchgetakteten Schulalltag kurz innezuhalten, Aggressionen und Stress abzubauen und Kinder zu stärken!

Empfohlenes Alter: 6 bis 12 Jahre



© Ute Haupts

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.



Martina Müller

Martina Müller, Grafik-Designerin, illustriert seit 2015 Kinderbücher und Firmenprojekte. Sie lebt mit ihrem Sohn in München.

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, helga.behr@azb.de, Tel. 0 28 32 / 9 29- 2 90

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