


14,8 x 21,0, 32 Seiten, DIN A5,
32 Karten, 30 Übungen,
beidseitig bedruckt, auf festem
350g-Karton, farbig illustriert, inkl.
methodischer Hinweise, in
farbiger Pappbox, plastikfrei
verpackt mit OVP-Siegel
**EAN:** 4260694923252
€ 22,00 (D) / € 22,70 (A) /
sFr 26,40 (CH)

Josephin Kohl, Katharina Reichert-Scarborough

# Gefühle in Bewegung bringen

Emotionen regulieren mit Körperarbeit, Atemübungen und Fantasiereisen. 30 Bildkarten zu Wut, Angst, Freude, Trauer für Kinder von 4 bis 8

**Gefühle erkennen und benennen lernen: Was empfinde ich und wie gehe ich damit um?**

Emotionen bringen Schwung ins Leben und zeigen uns, was wir gerade benötigen. Solange der Umgang mit Gefühlen jedoch noch unbekannt ist, kann es schnell überwältigend sein, wenn Freude, Trauer, Angst oder Wut über uns hereinbrechen.

Dieses Emotionskarten-Set unterstützt Kinder im Kita- und Grundschulalter, ihre Gefühlswelt besser verstehen zu lernen. Der Fokus liegt dabei auf der Regulation des Nervensystems – für einen entspannten und aufmerksamen Alltag.

- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Übungen, um Gefühle und Emotionen zu verstehen
- Rasch zur Hand: 30 Bildkarten über Gefühle im A5-Format, sortiert nach fünf Themen
- Vielseitig, abwechslungsreich, inspirierend: Fantasiereisen, Impulse und Atemübungen zur Beruhigung
- Emotionale Selbstregulation gemeinsam in Kita und Grundschule üben
- Jederzeit einsetzbar und ohne Vorkenntnisse leicht durchzuführen

**Mit Wissen über die Gefühlswelt das Selbstvertrauen stärken**

In sich hineinspüren, durch Abklopfen das Nervensystem in Balance bringen, eigene und die Gefühle anderer erkennen und benennen lernen: Mit den Übungen und Fantasiereisen in diesem Set gelingt eine kindgerechte Auseinandersetzung mit Gefühlen und Emotionen.

Freude, Wut, Trauer und Angst verstehen und achtsam damit umgehen – das lernen Kinder ab vier Jahren mit diesen Bildkarten! Gefühle sind wertvolle Begleiter im Leben, ihre Regulation sorgt für ein gutes Miteinander in Kita und Grundschule.

Empfohlenes Alter: 4 bis 8 Jahre



© Laura Schulz Media

## Josephin Kohl

Josephin Kohl, Lehrerin und Sonderpädagogin, hat Ausbildungen zur Yogalehrerin, Klangmeditationsleiterin und traumasensiblen Coachin absolviert. Aktuell befindet sie sich in der Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich mit der Regulation des Nervensystems und dem bewussten Umgang mit Gefühlen. Die Autorin bietet Fortbildungen zur Thematik „körperliches Wohlbefinden und emotionale Stärke“ an.



© © Katharina Reichert-Scarborough

## Katharina Reichert-Scarborough

Die Illustratorin Katharina Reichert-Scarborough zeichnet hauptsächlich für Kinder und illustriert Kinder- und Jugendbücher, Kinderzeitschriften, Lernhilfen sowie Arbeitsmaterialien zum Einsatz in Kita und Schule. Sie lebt mit ihrer Familie 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. – Fr.: 9:00 bis 18:30 Uhr und Sa. 9:00 bis 13:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

## Presse

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

**Don Bosco Pädagogik**
Melanie Buschkühl
buschkuehl@donbosco-medien.de
Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 351

**Don Bosco Kinderbuch**
Pia Gsellmann
gsellmann@donbosco-medien.de
Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 334

## 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: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. + 49 28 32 / 9 29 -2 91

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