

14,8 x 21,0, 32 Seiten, DIN A5, 32 Karten, 30 Übungen, beidseitig bedruckt, 350g-Karton, farbig illustriert, inkl. method. Hinweise, farbige Pappbox, plastikfrei verpackt m. OVP-Siegel, Erscheint im Februar 2027
EAN: 4260694924969
€ 22,00 (D) / € 22,70 (A) / sFr 26,40 (CH)

Nour Altouba, Tanja Draxler

Nervensystem regulieren mit Kindern

30 Bildkarten für Entspannung, Resilienz und emotionale Balance. Kindgerechte Übungen mit eingängigen Merk-Reimen. Für Kinder von 4 bis 10

Wenn Löwenbrüllen und Kindermassage bei der inneren Balance helfen

Atme wie ein Krokodil, schüttle dich wie ein Tier oder brülle wie ein Löwe: Diese Bildkarten übertragen die neuesten Erkenntnisse rund um den Vagusnerv in kindgerechte, leicht umsetzbare Bewegungsübungen. Der Vagusnerv gilt als Schlüssel für Entspannung, Gelassenheit und emotionale Stabilität. Genau hier setzen diese das Nervensystem regulierenden Übungen an. Zu jeder Karte gibt es eine verständliche Anleitung, eine Wissensbox sowie einen Merkreim, der hilft, die jeweilige Technik leicht zu behalten.

- Methodenkarten mit 30 kindgerechten Impulsen zur Aktivierung des Vagusnervs für mehr innere Balance und Gelassenheit
- Atemübungen, Bewegung und Berührung: vielfältige Wege zur Selbstregulation
- Mit Wissensbox für Pädagog:innen und eingängigen Reimen zum leichten Merken
- Fördert innere Stärke, Ausgeglichenheit und den bewussten Umgang mit Gefühlen
- Einsetzbar in Kita, Schule, Therapie oder Familie

Stress loslassen und zur Ruhe finden: Entspannungsübungen für Kinder

Ein reguliertes Nervensystem ist die Grundlage für Wohlbefinden, Lernen und soziale Entwicklung. Die Entspannungstechniken aus diesem Bildkarten-Set unterstützen Kinder dabei, Anspannung zu lösen und Gefühle bewusster wahrzunehmen. Von aktivierenden Impulsen wie dem Löwenbrüllen bis zu ruhigen Momenten wie der sanften Bauchmassage findet sich hier die passende Methode für mehr Ausgeglichenheit. Entdecken Sie dieses Kartenset und helfen Sie Kindern dabei, spielerisch zu innerer Stärke, Ruhe und Gelassenheit zu finden!

Empfohlenes Alter: 4 bis 10 Jahre



© © Nour Altouba

Nour Altouba

Nour Altouba, geboren in Syrien, hat schon als Kind gern gezeichnet. Nach seinem Schulabschluss und einigen Design-Kursen arbeitete er als freier Illustrator von Kinderbüchern im arabischen Raum. Seit einiger Zeit zeichnet er nun auch für Verlage in Deutschland und Europa. Er lebt in Wuppertal.



© © Tanja Draxler

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 energievolles 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. – 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