

Entspannungsübungen für Kinder

Mehr Ruhe und Konzentration in Grundschule,
Kindergarten und Tagesstätte

Erfolg oder Misserfolg beim Lernen hängen sehr stark von einer entspannten Lernumgebung und vom Konzentrationsvermögen ab. In einer Zeit, in der Kinder oft be- oder überlastet sind, müssen daher immer wieder Möglichkeiten geschaffen werden, damit auch Kinder, ob nun zuhause oder im Unterricht, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen können.

In diesem Ratgeber werden praktische Übungen vorgestellt, mit denen Erwachsene und Kinder gemeinsam zur Ruhe kommen können. Meditative Elemente, Fantasiereisen, Bewegung und Massagen bringen die notwendigen „Atempausen“ in den Alltag. Ob in Kindergärten, Schulen, Tagesstätten, im Hort, in der Nachmittagsbetreuung oder in der Familie – überall dort, wo Kinder und Erwachsene miteinander lernen, spielen und gestalten, können diese Übungen eingesetzt werden. Sie sind leicht nachzuvollziehen und schulen und fördern sowohl die Wahrnehmung, das Körper- und Selbstbewusstsein als auch die Konzentration und Ausgeglichenheit. Die unterschiedlichen Entspannungsmethoden und -übungen, sind direkt auf die Arbeit mit Kindern ausgerichtet, werden ausführlich erklärt und sind einfach nachzuvollziehen.

*Die Autorin **Sabine Boltz** ist Grundschullehrerin und seit vielen Jahren an einer Schule zur individuellen Sprachförderung tätig. Sie ist ausgebildet in Shiatsu, Klangmassage nach Peter Hess und integrativer Gestaltpädagogik und bringt diese zur ganzheitlichen Förderung der Persönlichkeitsentwicklung in ihren Unterricht ein.*



96 Seiten, DIN A5
Bestellnr.: 125293
ISBN 978-3-93725-293-3
EUR 13,90