

Thementasche Entspannung



Bücher

3 Minuten Entspannung

Spiele für zwischendurch in Kita und Schule / Jutta Bläsius. – Don Bosco.

5-Minuten-Entspannungsgeschichten

Vorlesegeschichten für Kinder / Ilka Köhler. – BVK.

Achtsamkeitstraining für Kinder

Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen / Norbert Fessler. – Ökotopia.

Das Anti-Stress-Buch für die Schule

Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau für Kinder von 6 bis 12 Jahren / Gerlinde Böpple. – Verlag an der Ruhr.

Bewegen und Entspannen im Jahreskreis

Rhythmisierungen, Bewegung und Ausgleich in Kindergarten und Unterricht / Monika Schneider. – Verlag an der Ruhr. + CD

Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder

Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung / Ursula Salbert. – Ökotopia.

Das Massage-Geschichten-Buch

Mehr Ruhe & Entspannung in Kita & Grundschule mit leicht einsetzbaren Geschichten / Sabine Seyffert. – Ökotopia.

Mein Freund der Baum

Entspannungstraining mit Kindern ab 5 Jahren. Geschichten zum Vorlesen oder auf CD. Praktische Übungsanleitungen / Elke Fuhrmann. - Humboldt. + CD

Phantasiereisen mit Hundertwasser

Doris Kutschbach. – Prestel.

Yoga für Kinder

Thomas Bannenber. – Gräfe und Unzer. + DVD

Weitere Medien

CD: 15 Fantasiereisen für Kinder von 4-10

Frühling, Sommer, Herbst und Winter / Anne-Katrin Müller. – Don Bosco.

CD: Entspannung für Kinder

Autogenes Training - Muskelentspannung – Imaginationen / Sonja Polakov. – minddrops Verlag,

CD: Kindermeditation

Mut, Schule, Konzentration, Erfolg : Sabine Thamayr. – ABOD Verlag.

CD: Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder

Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen / Doris Stöhr-Mäschl. – Verlag an der Ruhr.

CD: Leichter Lernen

Entspannungsmusik für Kids / Franz Schuirer. – Kösel.