



Amy Tangerine, Tracey English (Illustr.)

Pause für den Kopf

Kreative und achtsame Anleitungen für Kinder, um im Alltag zur Ruhe zu kommen

Achtsam, kreativ und entspannt im Hier und Jetzt

Ein Mandala mit Naturmaterialien legen, Origami falten, Tagebuch schreiben oder bewusst in der Natur die Umwelt wahrnehmen: In zarten Farben illustriert helfen die Vorschläge dieses Achtsamkeitsbuchs **Kindern ab 8 Jahren** dabei, ihre Gedanken zu sammeln, ihre Kreativität auszuleben und jeden Tag Momente der Entspannung zu finden. Es bietet ihnen abwechslungsreiche Möglichkeiten Stress und Konzentrationsschwierigkeiten entgegenzuwirken und wieder zur Ruhe zu kommen.

Kreativ entspannen für Kinder

Durch die Nutzung digitaler Geräte, Homeschooling und sozialer Medien haben immer mehr Kinder Konzentrationsschwierigkeiten, leiden unter mangelndem Selbstbewusstsein, Stress und Ängsten.

Achtsamkeitsübungen können hier wirksam helfen. Von **Kreativprojekten** wie Mandalas, Origami falten oder Zimmer umgestalten über Anregungen zum Tagebuch schreiben bis hin zu Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen enthält das **wunderschön gestaltete Buch** eine Vielzahl von **Achtsamkeitsvorschlägen**.



Ein fantasievolles Kreativbuch zum Thema Achtsamkeit

- **Abwechslungsreiche Ideen**, um Kindern zu mehr Ruhe und Selbstbewusstsein zu verhelfen, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern sowie Stress abzubauen
- Von **Kreativprojekten** über Anregungen zum Tagebuch schreiben bis hin zu **Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen**
- In zarten Farben und hübschen Mustern **wunderschön illustriert**

Achtsamkeit ist auch für Kinder ein wertvoller Impuls, um in turbulenten Zeiten zur Ruhe zu kommen. Die wunderschön illustrierten Projekte machen Spaß, wecken die Kreativität und führen Kindergedanken sanft zurück in den Moment.

Amy Tangerine, Tracey English (Illustr.)

Pause für den Kopf

Kreative und achtsame Anleitungen für Kinder, um im Alltag zur Ruhe zu kommen

ISBN 978-3-8310-4435-1

48 Seiten, 210 x 261 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)

Ab 8 Jahren