

Entspannungsgeschichten Fur Kinder

Yeah, reviewing a books **Entspannungsgeschichten Fur Kinder** could ensue your near friends listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, feat does not suggest that you have astonishing points.

Comprehending as with ease as concurrence even more than other will have the funds for each success. adjacent to, the proclamation as without difficulty as keenness of this Entspannungsgeschichten Fur Kinder can be taken as without difficulty as picked to act.

*Entspannungsgeschichten
Fur Kinder*

2023-12-21

CHASE BENTON

Gutenachtgeschichten vom Wolkenschloss BoD – Books on Demand

Entspannung für Kinder 14 Geschichten zum Vorlesen.. Mit CD! Kinder leiden heute oft unter Leistungsdruck, Stress und Reizüberflutung. Sie verfügen noch nicht in dem Ausmaß wie die Erwachsenen über Möglichkeiten, Eindrücke und Erfahrungen zu verarbeiten. Spannungszustände, wie Aggressivität, Nervosität und Konzentrationsschwäche, sind die Folge. Dieses Buch zeigt Wege zu innerer Ruhe und Selbstbewusstsein. Vierzehn einfühlsame Entspannungsgeschichten - zum Vorlesen oder auf CD - fördern ganz gezielt Fantasie, Konzentration und Erinnerungsvermögen: Die Hauptfigur der Geschichten fordert das Kind liebevoll auf, mit ihr zusammen zum Beispiel die Ruhe des Atems, die wohlige Wärme des Körpers, die innere Kraft zu spüren. Das Kind lernt so spielerisch, wie es sich entspannen oder konzentrieren kann. Die Geschichten sind mit Grundübungen zum autogenen Training

kombiniert und enthalten bildhafte Formeln zum Einprägen.

Abwechslungsreiche Wahrnehmungs-, Sinnes- und Konzentrationsspiele sorgen für noch mehr Spaß beim Sich-Entspannen und Sich-Konzentrieren! Die Autorin: Elke Fuhrmann, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Erzieherin, Psychotherapeutin (GWG), NLP-Practitioner (DGNLP), Supervisorin sowie Ausbildung im Autogenen Training und Gesundheitstraining. In ihrer eigenen Praxis bietet sie Weiterbildungen in ganzheitlicher Entspannung für Kinder an, sowie Supervision und Kurse in ganzheitlicher Entspannung für Erwachsene und Kinder.

Mach mal Pause - Die schönsten Entspannungsgeschichten für Kinder Rowohlt Verlag GmbH

Liebevolle Kindermärchen ganz ohne Gewalt und belastende Szenen - wunderbar zum Einschlafen geeignet! Gerade sensible Kinder reagieren auf angstausslösende Nachrichten, Leistungsdruck oder Reizüberflutung sehr empfindlich. Nicht selten entwickeln sie dadurch Ängste, Zwänge oder Konzentrationsstörungen. Um geborgen und frei aufwachsen zu können, braucht jedes Kind erholsame Auszeiten vom

fordernden Alltag. Die einzigartigen Entspannungsgeschichten der Jahara Therapeutin Kerstin Rauch sind wunderbare Ruheinseln für Eltern und Kinder. Sie enthalten jede Menge aufmunternde und entspannende Zauberworte, die ihr Kind lieben wird. Besonders hochsensible und gefühlsstarke Kinder sind sehr empfänglich für solche beruhigenden Botschaften. Die außergewöhnlichen Heldinnengeschichten machen nicht nur Mut - sie sind so einzigartig wie Ihr Kind selbst und schenken ihm spielerische und kreative Wege im Umgang mit Kinderängsten, denn die junge Heldin findet für jedes Problem ungewöhnliche, aber sehr wirkungsvolle Lösungen. Sie verrät dem ängstlichen Drachen ihre geheimen Wege zu mehr Selbstliebe und bärenstarkem Selbstvertrauen. Dabei löst die feinfühligke Prinzessin manch knifflige Aufgabe durch Fantasie und Gefühl und ist dabei nie auf sich allein gestellt. Inklusive DRACHEN-MALWETTBEWERB, bei dem jedes Kind eine personalisierte Traumreise gewinnt. Bin ich richtig, so wie ich bin? Gerade sensible Kinder hinterfragen sehr oft den eigenen Wert. Die wortmalerischen Geschichten dieses Buches zeigen eindrucksvoll, dass jedes Kind auf seine Weise liebenswert und wundervoll ist! So wird Albas hohe Sensibilität zu ihrem ganz persönlichen Zauber, mit dem sie die Herzen der Menschen berührt und manches magische Wesen rettet. Das ermutigt gefühlsstarke Kinder, ihre intensive Gefühlswelt als einzigartige Stärke und Bereicherung für die Welt zu erkennen. Findet Ihr Kind abends nur schwer zur Ruhe? Dann sind Sie hier goldrichtig, denn diese Kindermärchen verzichten bewusst auf belastende oder aufregende Szenen. Stattdessen erlebt die Heldin zahlreiche unbeschwerte und

magische Momente, die zum Auftanken, Loslassen und Träumen einladen. Beruhigende Worte und feinfühligke Fragen schaffen einen Raum, in dem Kinder den Tag entspannt ausklingen lassen können. Jede Einschlafgeschichte findet zu einem ruhigen und hoffnungsvollen Ende, um so einen sanften Übergang in den Schlaf zu ermöglichen. Zusätzlich gibt es eine Traumreise für hochsensible Kinder. Zaubergarten und Lieblingswiese SAGA Kids
Die Schnellebigkeit und Reizfülle des Alltags sowie Termin- und Leistungsdruck können bei Kindern leicht zu Stresssymptomen führen. Umso wichtiger ist es, Kinder darin zu unterstützen, nach Belastungen zu regenerieren, ihnen zu einem inneren Gleichgewicht zu verhelfen und Inseln der Ruhe zu schaffen. Die Geschichten in diesem Buch lassen Kinder von 5 bis 12 Jahren in naturnahe Erlebnisse eintauchen und helfen ihnen dabei, im Moment zu verweilen und sich zu entspannen. Der Band beinhaltet drei Reihen mit Geschichten zum Vorlesen. Als Rahmenhandlung dient jeweils der Aufenthalt auf einem Ferienhof. Die Kinder werden dazu eingeladen, in ihrer Fantasie auf Reisen zu gehen, Dinge aufmerksam wahrzunehmen und eigene Empfindungen ganz bewusst zu spüren. Sie erkunden in ihrer Vorstellung Orte inmitten der Natur, nehmen Kontakt mit den Tieren des Ferienhofs auf und schließen Freundschaften. Mit jeder Geschichte verfestigt sich das Bild eines inneren Ortes, der mit Ruhe, Sicherheit und positiven Emotionen verbunden ist. Die Fantasiereisen eignen sich für den Einsatz im pädagogischen und therapeutischen Kontext ebenso wie für den familiären Alltag.
Geschichten für Kinder - 4 in 1

Sammelband: Traumreisen für Kinder | Mutgeschichten | Gute Nacht Geschichten | Achtsamkeit für Kinder
neobooks

In unserer hektischen, mit Reizen überfluteten Welt ist es wichtiger denn je, auch Kindern Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie innere Ruhe und Gelassenheit finden können. "Meditation und Entspannung für Kinder" bietet geführte Meditationen für Kinder zwischen 5 und 8 Jahren, die den Geist an einen Ort der Stille und Entspannung führen. Die hier vorgestellten Meditationen sind perfekt, um Kindern eine Pause von einem anstrengenden Tag zu verschaffen. Sie helfen ihnen dabei, sich zu entspannen, einzuschlafen, aufzuwachen, bewusst zu atmen und auf abenteuerliche Entdeckungsreisen in ihr Inneres zu gehen.-

Fantasiereisen ins Land der Träume Schlütersche

Entspannung hilft beim Abbau von Ängsten und Stress, gegen Schlafstörungen und bei mangelnder Konzentration. Diese Symptome nehmen bei Kindern immer noch zu. Das Buch von Sabine Friedrich und Dr. Volker Friebel hat als erstes populäres Elternbuch ein Entspannungsverfahren für Kinder im Kindergarten- und Schulalter vorgestellt. Es ist mit seiner Mischung aus Informationen, einem Entspannungskurs in 12 Stunden und den Entspannungsgeschichten und Phantasiereisen zum Klassiker und Bestseller geworden. Für diese Ausgabe wurde das Buch umfassend überarbeitet und thematisch ergänzt.

Mein "Ich schaff das" Buch BoD – Books on Demand

NEU: Entspannungsgeschichten mit Zauberkraft-Effekt für starke Kids! Eltern können Kinder nicht immer vor

angstauslösenden Nachrichten, Leistungsdruck und Reizüberflutung schützen. Besonders sensible Kinder leiden daher oft an innerer Unruhe, Ängsten, geringem Selbstwert oder körperlichen Symptomen. Doch keine Sorge, jedes Kind besitzt eine wertvolle Ressource, um Alltagsstress zu verarbeiten - seine Fantasie! Diese kindliche Zauberkraft hat einen direkten Draht zum Unterbewusstsein und kann Kindern dabei helfen, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen, Ängste aufzulösen oder bei Erkrankungen schneller gesund zu werden. Die Jahara® Therapeutin Kerstin Rauch nutzt diesen Zauberkraft-Effekt in ihren einzigartigen Entspannungsgeschichten. Sie verwendet dafür ganz besondere sprachliche Bilder, die Ihr Kind lieben wird, weil sie seine Fantasie beflügeln und ihm einen Raum für Wunder öffnen. Durch sorgfältig gewählte kindgemäße Worte erlebt es hautnah, dass es tief im Inneren Zauberkräfte besitzt und dieser Welt nicht schutzlos ausgeliefert ist. Solche stärkenden Erfahrungen verankern sich fest im Unterbewusstsein und machen innerlich stark. Dieser Schutz entfaltet sich besonders gut, wenn die Reisen von vertrauten Menschen vorgelesen werden. Mit den stärkenden und heilsamen Zauberkraft-Reisen richtet Ihr Kind seine Fantasie gezielt auf bärenstarkes Selbstvertrauen, Gesundheit und Wohlbefinden aus. Ganz nebenbei erlernt es sehr wirksame kindgerechte Entspannungstechniken wie den sicheren Ort und das Schutzschild gegen Mobbing. Jede Traumreise hat einen Ausklang für kinderleichtes Einschlafen und einen zweiten Ausklang, der sanft zu entspannter Tagesaktivität überleitet. Alle Traumreisen dieses Buches sind personalisierbar, indem Sie den Namen

Ihres Kindes in die dafür vorgesehenen Felder einsetzen. Auf diese Weise wird es zur Hauptfigur jeder einzelnen Fantasiereise. **BONUS:** Um die stärkende Wirkung der Traumreisen zu erhalten und zu vertiefen, finden Sie unter jeder Reise Fragen, Bastelanleitungen, Alltagshilfen, Embodiment-Übungen und Spiele.

50 Entspannungsgeschichten für die Allerkleinsten BoD - Books on Demand Prinz und Prinzessin Farbenfroh leben im Schloss nahe des Regenbogenwaldes. Begleite sie auf ihren Abenteuern und entdecke die Magie des Waldes. 6

Entspannungsgeschichten zum Vorlesen für Kinder ab 3 Jahren Unsere Kinder brauchen mehr denn je Oasen der Entspannung und Möglichkeiten, vom Alltag abzuschalten. Durch

Entspannungsgeschichten lernen Kinder sich selbst zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Diese Geschichten können einfach ein schönes Ritual vor dem Schlafengehen sein, um dem Kind das Einschlafen zu erleichtern. Oder eine Möglichkeit, dem Kind auch während des Tages, eine kleine Pause zu ermöglichen und ihm zur Ruhe zu verhelfen.

Eine TIERISCHE Reise Durch das ABC BoD - Books on Demand

Entspannungsgeschichten für Kinder haben sich weit verbreitet. Anfangs waren sie dafür gedacht, ein konventionelles Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation vorzubereiten oder zu verlängern. Das kann auch heute noch ihre Aufgabe sein. Man erkannte aber bald ihren ganz eigenständigen Wert für die Entspannung von Kindern.

Entspannungsgeschichten können vorgelesen werden und die Kinder können beim Hören in die Entspannung finden. Manche Geschichten zeigen

Kindern außerdem, wie sie selbst Entspannung im Alltag anwenden können. Diese Sonderausgabe enthält eine Auswahl von 24 Geschichten aus den Büchern „Entspannungsgeschichten für Kinder“ und „Geschichten, die Kinder entspannen lassen“. Die letzte Serie, die Geschichten vom Kätzchen und dem kleinen Bären, ist besonders für das Kindergartenalter geeignet, die anderen Geschichten eignen sich für Schulalter und Kindergartenalter gleichermaßen. Entspannungsgeschichten sind eine ausgezeichnete Weise zur Ergänzung einer Entspannung für Kinder oder sogar für ihre eigenständige Durchführung. Die meisten Kinder profitieren davon. So wünsche ich viel Freude und viel Entspannung mit den Geschichten!

Kinder stärken mit Fantasiereisen BoD - Books on Demand

Traumreisen für Kinder Stress und Hektik steht für viele von uns an der Tagesordnung. Nicht nur wir Erwachsenen, sondern auch unsere Kinder sind immer häufiger gestresst. Um diesen Stress zu mindern, neue Kraft zu sammeln und den Alltag abends nicht mit in den Schlaf zu nehmen, enthält dieses Buch 13 Traumreisen für Kinder. Mutgeschichten Joe liegt wach in seinem Bett. Es ist schon späte Nacht, aber er ist von dem lauten Streit seiner Eltern aufgewacht. Eigentlich heißt er Johannes, aber alle seine Freunde nennen ihn nur Joe. Sein Vater fand den Spitznamen total cool: „Von nun an bist du mein Joe. Joe, mein Sohn. Warte, das erzählen wir heute deinen Großeltern, die werden staunen“. Gute Nacht Geschichten Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Gute-Nacht-Geschichten entschieden haben. Mit unseren sorgfältig ausgewählten Geschichten möchten wir die Tradition des Vorlesens weiter erhalten. Schon seit etlichen

Generationen werden Kindern Geschichten von Älteren vorgelesen oder erzählt. Das hat einen sehr hohen Mehrwert für die gesamte Erziehung des Kindes. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird durch die allabendliche Routine gestärkt, der Wortschatz verbessert sich und obendrein fällt es dem Kind auch leichter, einzuschlafen, was ein großer Vorteil für beide Seiten ist. Achtsamkeit für Kinder Achtsamkeit ist aktuell in aller Munde und bei vielen Menschen vollzieht sich ein Wandel weg von der Schnelllebigkeit hin zu Entschleunigung und Bewusstheit. Erwachsene beginnen, zu meditieren und ihren Alltag bewusster zu erleben und achtsamer mit sich selbst, ihrem Körper und ihren Mitmenschen umzugehen. Das ist gut. Aber auch für Kinder kann Achtsamkeit ein sinnvoller Lebensstil sein und viele positive Effekte für sie mitbringen.

Geschichten für Kinder - 4 in 1

Sammelband Schlütersche

Dieses Buch macht die Vorweihnachtszeit zu einer magischen Zeit. Jeden Tag gibt es eine neue zauberhafte Fantasiereise mit dem süßen Wichtelchen Willi. Es erzählt über seine Streiche und entführt die Kinder in den Zauberwald, wo sie jeden Tag etwas Neues erleben können. Die liebevollen Entspannungsgeschichten und träumerischen Bilder regen nicht nur die Fantasie der Kinder an, sondern lassen sie abends leichter zur Ruhe kommen und besser einschlafen. Sie können das Buch als Adventskalender nutzen, da es genau 24 Geschichten enthält oder einfach für entspannte Momente in der Weihnachts- und Winterzeit. Was macht die Zauberkraft-Traumreisen so besonders? Sie enthalten viele „Zaubertricks“, die Kindern mehr Selbstbewusstsein geben und die

Selbstheilungskräfte anregen, zum Beispiel Wie sammle ich die schönen Momente des Tages? Welche Farben machen mich stark? Wie aktiviere ich meinen Schutzschild gegen Mobbing? Was hilft mir, wenn ich krank bin oder Schmerzen habe? Welche Zaubersprüche (Affirmationen) machen mich stark? Warum eignen sich die Geschichten besonders für hochsensible und gefühlsstarke Kinder? Sie sind besonders liebevoll und einfühlsam geschrieben und knüpfen damit an die reiche und sensible Gefühlswelt der Kinder an. Jede Traumreise gibt Ihrem Kind ein nützliches Handwerkszeug an die Hand, wie es starke Gefühle verarbeiten kann, zum Beispiel Wie umarme ich meine Traurigkeit? Wie zaubere ich meine Sorgen weg? Wie wehre ich mich gegen gemeine Worte? Wie gebe ich meiner Wut beim Tanzen Ausdruck? Was hilft mir, abends gut einzuschlafen? Dieses Jahr kann auch bei Ihrer Familie ein Wichtel einziehen, ganz ohne aufwendige Vorbereitung! Damit die Vorweihnachtszeit zur magischsten Zeit des Jahres wird!

Entspannung für Kinder kompakt

BoD – Books on Demand

"Es ist sehr merkwürdig, dass man, seitdem man sich mit der Kindererziehung befasst, auf kein anderes Mittel, Kinder zu lenken, gekommen ist als Nebenbuhlerschaft, Eifersucht, Neid, Eitelkeit, Gier, gemeine Angst ..." Jean Jacques Rousseau Kinder leiden heute oft unter Leistungsdruck, Stress und Reizüberflutung. Sie verfügen noch

Trance-Geschichten für Kinder BoD – Books on Demand

Dieses Buch enthält 25

Gutenachtgeschichten vom Wolkenschloss und eine Einführung dazu. Mieke und Kunigunde helfen uns

bei der Suche nach unseren Traum murmeln. Auch ein paar Verse und Bilder sind dazwischen geraten. Jede Geschichte wird mit Entspannungselementen eingeleitet und mündet in eine Entspannung aus. So werden die Gutenachtgeschichten zusätzlich unterstützt, um das Einschlafen zu erleichtern.

Meine bunte Welt der Phantasie

tolino media

Tauche ein in die zauberhafte Welt der Entspannung und Geborgenheit mit "50 Entspannungsgeschichten für die Allerkleinsten". Ich lade dich herzlich ein, gemeinsam mit deinem Baby oder Kleinkind wertvolle Momente der Nähe und Ruhe zu erleben. Meine bezaubernde Enkelin Lina hat mich zu dieser liebevoll gestalteten Geschichtensammlung inspiriert. Die fünfzig kleinen Geschichten in diesem Buch sollen dir und deinem Kind eine Auszeit vom Alltag schenken. Gemeinsam könnt ihr in eine Welt der Fantasie und Ruhe eintauchen. Die liebevollen Erzählungen entführen euch in zauberhafte Szenarien, die eure Bindung stärken. Stell dir vor, wie du Seite für Seite die Welt durch die Augen deines kleinen Lieblingen entdeckst. Jede Geschichte ist wie ein sanftes Flüstern, das Geborgenheit und Liebe vermittelt. Nimm dir Zeit zum Kuscheln und Erzählen und lass diese Geschichten zu deiner ganz persönlichen Reise werden. Ersetze den Namen "Lina" durch den Namen deines Kindes und jede Geschichte wird zu einem individuellen Abenteuer. Es gibt zwei wunderbare Möglichkeiten, diese Geschichten zu genießen und zu teilen: Lies deinem Kind die liebevollen Worte direkt vor, während ihr gemeinsam in eine Welt der Entspannung eintaucht. Oder nimm deine eigene Stimme auf, während du

die Geschichten vorliest. Ein einfaches Aufnahmegerät genügt - sei es dein Handy, ein Diktiergerät oder ein anderes Medium. So kannst du die Entspannungsgeschichten zunächst aufnehmen und später deinem Kind vorlesen, als wärst du immer in seiner Nähe. Dieses Buch ist eine Einladung, kostbare Momente der Zweisamkeit zu erleben und Ruhe in den Alltag zu bringen. Für Eltern von Neugeborenen oder solche, die bereits die aufregende Zeit mit Kleinkindern erleben, ist dieses Buch ein Geschenk, das von Herzen kommt und dein Herz berühren wird. Gönn dir und deinem Kind diese besonderen Momente der Entspannung und Freude. "50 Entspannungsgeschichten für die Allerkleinsten: Ruhe und Geborgenheit mit Lina" wird euch auf eurem Lebensweg begleiten und bleibende Erinnerungen hinterlassen. Ich danke dir von ganzem Herzen, dass ich ein kleiner Teil eurer Reise sein darf. Diese 50 Entspannungsgeschichten sind im Buch enthalten:

- Der goldene Stern am Himmelszelt
- Die kleine Lina
- Ein kleines Kuscheltier
- Der kleine Käfer
- Die Farbe des Regenbogens
- Der Baum
- Der Frühling
- Sommer, Sonne, Schmetterling
- Der Herbst
- Der Winter
- Badewannenerlebnis
- Hände auflegen
- Die Autofahrt
- Das kleine Schaf
- Lina und das Kuscheltuch
- Ferdi und das Kuscheltuch
- Frühstück
- Bergerlebnis
- Frühstück
- Frühstücksbrei
- Stille und Ruhe
- Die kleine Blume
- Eine Mediation für das „Herz“
- Schön, dass es Dich gibt
- Ein Samenkorn
- Das Meer
- Ein Sanderlebnis
- Der Luftballon
- Regen
- Die Pfütze
- Die Hängematte
- Ein Lächeln verzaubert
- Streicheleinheiten
- Das Windrad im Garten
- Ein Besuch auf dem Bauernhof
- Die Biene namens

Lina • Die kleine Eisenbahn • Die kleine Katze • Die kleine Maus • Himmelszelt • Der kleine Teddybär • Fliegen • Es raschelt • Ein Besuch im Tierpark • Die Feuerwehr • Stille • Blumen • Der kleine Regenwurm • Die kleine Schnecke • Das Spiegelbild

Entspannung für Kinder Zauberkraft Verlag

Entspannungs-Fantasiereise für Kinder . Dieses Buch ist für alle Kinder, die sich Herausforderungen stellen, stark werden oder einfach lernen sollen, dass man nicht alles immer so hinnehmen muss, sondern eigenbestimmt sein Leben bestreiten darf. Es geht in diesem Buch um Achtsamkeit, kleine Entspannungsmethoden und um die Stärkung des Selbstwertgefühles. Es geht also darum, im Alltag kleine Hilfestellungen zu geben, achtsam durchs Leben zu gehen und Autonomie zu erlangen.

Heute Regen, morgen Sonne Zauberkraft Verlag

Klappentext: Gleich 75 Traumreisen bietet dieses Buch, die allesamt fantasievolle Bilder aufsteigen lassen: ob von der Sonne gewärmt auf einer Wiese, entspannt am Ufer des Sees oder auf den Spuren eines Kätzchens. Leicht nachvollziehbar erklärt der Entspannungspädagoge Volker Friebel, wie Pädagoginnen Traumreisen im Alltag mit Kindern einsetzen können, wie sie gemeinsam eigene Fantasiereisen-Geschichten entwickeln und wie die Kinder ihre Gefühle anschließend beim Malen oder im Gespräch weiter verarbeiten können. Die Traumreisen greifen Naturelemente, Ruheorte und Erinnerungen auf, schaffen aber auch Raum für Gefühle wie Angst oder Traurigkeit. Eine vielfältige Fantasienreisen-Sammlung für den pädagogischen Alltag mit Kindern

zwischen 3 und 10 Jahren.

Meine bunte Welt der Phantasie BoD – Books on Demand

Liebe Leser, die kleinen Massage- und Entspannungsgeschichten eignen sich hervorragend für eine Entspannungseinheit zu Hause, in der Kita, Grundschule und Tagesbetreuung oder in den entsprechenden Kursangeboten (Kinderyoga, usw.). Sie sprechen die Sinneswahrnehmung und Fantasie der Kinder gezielt an und verhelfen ihnen durch liebevolle Berührungen und Streicheleinheiten zur Ruhe und Entspannung. Die Massageanleitungen sind als Partnerübungen gedacht (ein Kind liegt auf dem Bauch, das weitere Kind kniet neben ihm und führt die Bewegungen/Berührungen aus), sie können aber natürlich auch von Erwachsenen an die Kinder weitergegeben werden. Die Entspannungsgeschichten werden den Kindern in entspannter Atmosphäre vorgelesen.

Friedolin BoD – Books on Demand

Das Buch enthält eine Einführung in Trance-Geschichten für Kinder sowie sechs Geschichten-Sammlungen: Ruhe und Kraft, Mut, Selbstbeherrschung, Leichtigkeit und Freude, Konzentration, Schlaf. Die Trance-Geschichten führen in die Entspannung und sprechen auf dieser Grundlage psychologisch fundiert Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten an. Die Trance-Geschichten sind zum Vorlesen gedacht und können ab dem Vorschulalter sowohl beim einzelnen Kind als auch in der Gruppe eingesetzt werden. Das Wort ‚Trance‘ ist abgeleitet vom lateinischen ‚transire‘, das ‚überschreiten‘ oder ‚hinübergehen‘ oder ‚verwandeln‘ bedeuten kann. Mit Trance gemeint ist ein besonderer

Bewusstseinszustand, der durch eine schlafähnliche eingeengte Aufmerksamkeit gekennzeichnet ist. Trance kann damit als Gegensatz zur Achtsamkeit verstanden werden, die sich durch eine besonders starke Wachheit und eine weite, ungerichtete Aufmerksamkeit auszeichnet. Trance-Geschichten versuchen, mit Trance-Elementen Entspannung zu vertiefen und die Aufnahme etwa von Affirmationen und hilfreichen Vorsätzen, auch einer positiven Auseinandersetzung mit Problemen, zu erleichtern. Wie bei Fantasiereisen oder Imaginationen werden gerne bildhafte Vorstellungen verwendet. Eine Sprache in Bildern reicht meist tiefer als eine abstrakte Sprache mit logischen Begründungen. Alles, was wir wahrnehmen, ob real oder vorgestellt, wirkt auf unseren Körper und auf unseren Geist. Sich in eine schöne Situation zu begeben und diese wahrzunehmen, beruhigt. Beruhigend wirkt auch bereits die Vorstellung der Situation. Eine Vertiefung der Wirkung erfolgt durch das bewusste Wahrnehmen in allen seinen Aspekten, mit allen seinen Sinneseindrücken. Das Buch besteht aus sechs Kapiteln, die jeweils einem bestimmten Thema gewidmet sind. Das erste Kapitel ‚Ruhe und Kraft‘ vertieft die Entspannungsfähigkeit. Das zweite Kapitel ‚Mut‘ beschäftigt sich mit Schüchternheit und Mut. Das dritte Kapitel ‚Selbstbeherrschung‘ hat Selbstkontrolle und den Umgang mit Aggressionen zum Thema. Das vierte Kapitel ‚Leichtigkeit und Freude‘ vertieft die Entspannungsfähigkeit und schafft eine positive Stimmung, mit der alles besser gelingt. Das fünfte Kapitel ‚Konzentration‘ und das sechste Kapitel ‚Schlaf‘ beschäftigen sich besonders mit dem jeweils titelgebenden Thema. Meine bunte Welt der Fantasie Ökotopia

Verlag
40 Fantasiereisen laden Dein Kind /Deine Kinder zum Entspannen und Träumen ein. Zusammen die gemeinsame Zeit genießen und eine wohltuende kleine Erholungspause einlegen, sich vom Alltagsstress entspannen, zur Ruhe kommen und abtauchen in die Welt der Fantasie und dem Reich der Träume. So sind die Fantasiereisen genau richtig für Dich, wenn Du ... ► Entspannung für Dich und Dein Kind/Deine Kinder suchst. Als Mama oder Papa erholsame Zeit mit den Liebsten verbringen möchtest. ► Erzieherin im Kindergarten bist und neue Fantasiereisen zum Vorlesen für Deine Gruppe suchst. ► Lehrerin/Lehrer an einer Grundschule bist und der Klasse das Thema Entspannung näherbringen oder mal einen besonderen Abschluss einer Stunde machen und den Kindern eine kurze Pause vom Schulstress und stattdessen Energie zum Auftanken schenken möchtest. Neben der Entspannung bieten die Geschichten auch einen Lerneffekt. Die verschiedenen Themen schaffen einen Bezug zum Leben. So sind Vorschläge für Kinderfantasiereisen ab dem Vorschulalter enthalten. Es kann aber auch gerne im Kindergarten oder in der Grundschule verwendet werden. Als Erzieherin oder Lehrerin bist Du vielleicht immer wieder auf der Suche nach neuen Geschichten und Ideen. Als Begleiter gibt es Franka und Ferdi. Franka, das rot leuchtende, fröhliche Herz mit Armen und Ferdi, ein lachender, blauer Flitzer sind bei allen Fantasiereisen immer dabei. Sie erleben zusammen mit Deinem Kind /Deinen Kindern die Geschichten und helfen ihnen sich leichter zu entspannen, weil sich Kinder mit den Figuren das Thema Entspannung bildhafter vorstellen können und auch die Abenteuerlust auf

das nächste Erlebnis mit Franka und Ferdi geweckt wird. Neben den Entspannungsgeschichten gibt es noch weitere Möglichkeiten mit Deinem Kind / Deinen Kindern gemeinsame Zeit zu verbringen. So könnt ihr zusammen: ✓ mit dem Kuchenrezept einen tollen Kuchen backen. ✓ ein Ballspiel ausprobieren. ✓ eine Seifenlauge anrühren und wundervolle Seifenblasen durch die Gegend tanzen lassen. ✓ Badekugeln herstellen und sich schon mal auf das nächste gemeinsame Bad freuen. ✓ oder wie wäre es mit einer Bastelanleitung für einen Regenbogen? Und diese Fantasiereisen warten schon darauf endlich vorgelesen zu werden:

- Beobachte Deinen Atem •Ausflug in die Berge •Besuch im Garten •Deine Atmung •Ein Herbsterlebnis •Ein Spaziergang •Eine Meditation für das Herz •Das Inselerlebnis •Das Gefühl Schwere kennenlernen •Das Meer •Dein Kuschtier •Deine Freundin/Dein Freund
- Reise durch den Körper mit einer Feder
- Schön, dass es Dich gibt •Der Spiegel
- Sterne am Himmelszelt •Der Baum
- Der Duft des Waldes •Die Wiese •Die Winterlandschaft •Der Frühling •Das Samenkorn •Das Lächeln •Die Farben des Regenbogens •Die Luftmatratze
- Die Badewanne •Im Sandkasten •Die Seifenblasen •Die Hängematte •Es regnet •Hand auflegen •Eis essen
- Schaukeln •Fahrrad fahren •Kuchen backen •Besuch im Schwimmbad •Ball spielen •Ein Papierschiffchen geht auf Reisen •Eine Massage •Der Sommer Traumreisen Für Kinder Zauberkraft Verlag

Entspannung zu Hause zu lernen, darum geht es in diesem Buch. In den vielen Geschichten wird dem Kind vermittelt, was Entspannung ist, und ihm wird gezeigt, wie es Entspannung selbst anwenden kann. Gemeinsam mit dem

Drachen Grünenstein und seinen Freunden fällt das leicht und macht Spaß. Die erste und die letzte Geschichtenserie (Entspannung in der Drachenwelt und Entspannung im Zauberwald) dienen vor allem der Vermittlung dessen, was Entspannung eigentlich ist und wie sie konkret eingesetzt werden kann. Die Geschichten dieser Kapitel sind besonders für ältere oder für bereits entspannungserfahrene jüngere Kinder gedacht. Die Kapitel Entspannung im Elfenreich und Geschichten vom Kätzchen und dem kleinen Bären sind besonders für das Kindergartenalter geeignet. Denn dort wird Entspannung durch die Geschichten selbst hervorgerufen. In diese sind nämlich Entspannungsformeln eingestreut (vegetative Entspannung und Achten auf den Atem), über die das Kind Entspannung erfährt. Besonderer Wert wird in einigen dieser Geschichten auf das Lernen des Unterschieds zwischen Spannung und Entspannung gelegt. So soll es dem Kind erleichtert werden, zu erkennen, wann es angespannt ist, und sich Entspannung als eigenes, immer verfügbares Mittel der Beruhigung (und Konzentration) anzueignen. Die Geschichten können vorgelesen oder vom Kind selbst gelesen werden. Damit sich das Kind gut entspannen kann, ist das Vorlesen vorzuziehen. Anschließend sollte noch ein wenig über den Inhalt der Geschichten gesprochen werden, vor allem über Erlebnisse des Kindes mit der Entspannung.

Prinz und Prinzessin Farbenfroh Aus Dem Regenbogenwald Hogrefe Verlag GmbH & Company KG
Entspannen & Träumen mit Tiergeschichten! Dieses Buch führt Sie und Ihre Kinder im Handumdrehen in die Welt der Entspannung ein. Hier werden

spielerisch Entspannungsgeschichten mit den Übungen der Progressiven Muskelentspannung (PME) und dem Autogenen Training (AT) kombiniert. Das Buch ist hervorragend für Anfänger und Einsteiger geeignet. Ziel ist es, Möglichkeiten der Kurzentspannung zu erlernen, die jederzeit und an jedem Ort angewandt werden können. Alle Übungen sind dazu auf 26 Kapitel verteilt und führen durch das ganze Alphabet. Sie und die Kinder lernen im Laufe des Buches spielerisch die gesamte Übungsfolge der PME und des AT kennen. Am Ende des Buches erwartet Sie zusätzlich eine Kurzanleitung zum Thema Achtsamkeit. Wenn die Eltern oder Erzieher entspannt sind, so sind es auch die Kinder und umgekehrt! Ich habe meine jahrelangen Erfahrungen als Entspannungstrainerin im Kindergarten und in der OGS in dieses Buch einfließen

lassen. Das Buch richtet sich an Eltern von Kindergarten- und Grundschulkindern von 3 bis 10 Jahren. Es kann vorgelesen werden und von den Erst-/Zweitklässlern bereits auch selbst gelesen werden. Das Vorlesen und Vorgelesen bekommen hat natürlich den Vorteil, dass gleichzeitig beide, Leser und Zuhörer, entspannen. Es vermittelt beiden Glück, Freude, Zuversicht und Zufriedenheit. Mit diesem Buch wollte ich etwas erschaffen, was die Kinder im Innersten berührt und verzaubert. In diesen Momenten der Entspannung haben die Kinder das Gefühl, ganz in die Geschichte einzutauchen, sie mit allen Sinnen zu erfassen und den oftmals stressigen Tag ein Stück weit hinter sich zu lassen. Auch zum besseren Einschlafen und zum Loslassen des Tagesgeschehens eignet sich dieses Buch hervorragend. Es schenkt Ruhe - den Kleinen wie den Großen. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern!