



**Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert  
und entspannt in Kita & Grundschule mit  
fantasievollen Geschichten und Körper-  
Achtsamkeitsübungen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen**

*Norbert Fessler, Michaela Knoll*

**Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen** Norbert Fessler, Michaela Knoll

Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen

Loseblattsammlung

Achtsamkeitspausen im turbulenten Alltag

Ob es um eine bessere Standfestigkeit geht oder um die Stärkung von Rücken und Brustkorb: Kinder lernen mit einfachen Übungen, ihren Körper besser wahrzunehmen und achtsam mit ihm umzugehen. Spannende, liebevoll illustrierte Bewegungsgeschichten thematisieren einzelne Körperregionen. Alle Übungen sind zusätzlich

als 4-farbiges Bild-Kartenmaterial mit methodischen

Hinweisen einzeln aufgeführt. Das Achtsamkeitskonzept der PH Karlsruhe basiert auf den Bildungsplänen und ist durch praktische DIN-A4-Übungskarten wie geschaffen für den sofortigen Einsatz.

 [Download Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert u ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen Norbert Fessler, Michaela Knoll**

---

176 Seiten

Pressestimmen

Ich würde das Buch weiterempfehlen, weil es den Kindern in der heutigen Zeit eine wunderbare Möglichkeit bietet, sich spielerisch mit ihrem Körper auseinanderzusetzen, ihn bewusst zu spüren und wahrzunehmen, welche Anspannung und Entspannung ihm gut tut. Ich finde den Aufbau des Buches sehr übersichtlich, weil sofort ersichtlich ist, dass das Buch mir verschiedene Möglichkeiten bietet, mich damit auseinander zu setzen. So kann ich mich beispielsweise auch mit einem Schnellstart an die Übungen heran tasten und muss nicht erst Seite für Seite durcharbeiten, wenn mal wenig Zeit ist. --Anja Krupp, Erzieherin, März 2015

Ich finde, dass die theoretischen Hintergründe sehr hilfreich sind, weil sie noch einmal ganz klar die Wichtigkeit dieser Art der Entspannung herausheben und man eine Hilfe für die Elternarbeit an die Hand bekommt. --Iris Hattendorf, Erzieherin, März 2015

Die Ringbuchform erleichtert das Arbeiten erheblich. Man kann jederzeit die benötigten Seiten entnehmen oder eigene Übungen ergänzen. Die Bildkarten sind besonders geeignet, wenn man einzelne Übungen nach der Einführung wiederholen möchte. --Andrea Göttler, BLLV, Oktober 2015 Kurzbeschreibung  
Achtsamkeitspausen im turbulenten Alltag - Ob es um eine bessere Standfestigkeit geht oder um die Stärkung von Rücken und Brustkorb: Kinder lernen mit einfachen Übungen, ihren Körper besser wahrzunehmen und achtsam mit ihm umzugehen. Spannende, liebevoll illustrierte Bewegungsgeschichten thematisieren einzelne Körperregionen. Alle Übungen sind zusätzlich als 4-farbiges Bild-Kartenmaterial mit methodischen Hinweisen einzeln aufgeführt. Das Achtsamkeitskonzept der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe basiert auf den Bildungsplänen und ist durch praktische DIN-A4-Übungskarten wie geschaffen für den sofortigen Einsatz. Die einzelnen Materialien sind in einem DIN-A4-Ringordner zusammengefasst. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Norbert Fessler ist Professor für Bewegungserziehung und bildet im Rahmen des von ihm initiierten Karlsruher Entspannungs-Trainings (ket) ErzieherInnen und LehrerInnen zu Entspannungsexperten aus. Michaela Knoll ist Privatdozentin für Gesundheitserziehung und entwickelt im ket Entspannungsprogramme für Kinder mit Handicaps.

Download and Read Online Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen Norbert Fessler, Michaela Knoll #SIGDNLCFZKW

Lesen Sie Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen von Norbert Fessler, Michaela Knoll für online ebook

Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen von Norbert Fessler, Michaela Knoll

Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen

Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen von Norbert Fessler, Michaela Knoll Bücher online zu lesen.

Online Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen von Norbert Fessler, Michaela Knoll ebook PDF herunterladen

Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen von Norbert Fessler, Michaela Knoll

Doc

Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen von Norbert Fessler, Michaela Knoll

Mobipocket

Achtsamkeitstraining für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen von Norbert Fessler, Michaela Knoll EPub