



## **Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschulkinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen

*Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser*

## **Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen** Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser

Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen  
Audio CD

Wenn aus Philipp ein Zappelphilipp wird und durch Unruhe oder Müdigkeit an produktiven Unterricht gar nicht zu denken ist, können schon kurze Entspannungs- oder Aktivierungsphasen wahre Wunder wirken: Gönnen Sie sich und den Kindern eine kleine Auszeit, um danach wieder voll durchzustarten! Auf dieser CD finden Sie Entspannungsübungen, die Konzentrationskiller gezielt abbauen und Ruhe und Gelassenheit schaffen, Aktivierungsübungen, die müde Kinder wieder fit machen, sowie kleine Fantasiereisen, die für mentale Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. Im Booklet erhalten Sie neben didaktischen Hinweisen auch alle nötigen Anleitungstexte. Die angeleiteten Übungen mit stimmungsvoller Hintergrundmusik dauern zwischen 7 und 10 Minuten und können spontan und ohne Vorbereitung in den Unterricht integriert werden. Die Methoden stammen aus der Progressiven Muskelrelaxation (PMR), dem Autogenen Training und der Meditation. Ob als kleine Verschnauf- und Regenerationspause im Unterricht oder für zu Hause, zum Stressabbau, zur Körperwahrnehmung, im Freizeit- oder Sportbereich: Mit diesen kleinen Ritualen muss niemand mehr zappeln und es kann mit voller Konzentration weitergehen!

 [Download Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: ...pdf](#)

 [Online lesen Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschulkinde ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser**

---

Einband: Audio CD

Kurzbeschreibung

Audio-CD für Lehrer an Grundschulen, alle Fächer, Klasse 1-4, ab 6 Jahre. Auch für zu Hause, Jugendarbeit und Freizeit geeignet. +++

Wenn aus Philipp ein Zappelphilipp wird und durch Unruhe oder Müdigkeit an produktiven Unterricht gar nicht zu denken ist, können schon kurze Entspannungs- oder Aktivierungsphasen wahre Wunder wirken: Gönnen Sie sich und den Kindern eine kleine Auszeit, um danach wieder voll durchzustarten! Auf dieser CD finden Sie Entspannungsübungen, die Konzentrationskiller gezielt abbauen und Ruhe und Gelassenheit schaffen, Aktivierungsübungen, die müde Kinder wieder fit machen, sowie kleine Fantasiereisen, die für mentale Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. Im Booklet erhalten Sie neben didaktischen Hinweisen auch alle nötigen Anleitungstexte. Die angeleiteten Übungen mit stimmungsvoller Hintergrundmusik dauern zwischen 7 und 10 Minuten und können spontan und ohne Vorbereitung in den Unterricht integriert werden. Die Methoden stammen aus der Progressiven Muskelrelaxation (PMR), dem Autogenen Training und der Meditation. Ob als kleine Verschnauf- und Regenerationspause im Unterricht oder für zu Hause, zum Stressabbau, zur Körperwahrnehmung, im Freizeit- oder Sportbereich: Mit diesen kleinen Ritualen muss niemand mehr zappeln – und es kann mit voller Konzentration weitergehen! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stephan Reiser lebt als selbstständiger Musiker, Komponist, Arrangeur und Dozent in München. Dort betreibt er auch ein eigenes Tonstudio. Wie ein roter Faden zieht sich die Musik durch sein Leben, wobei er Saxophon, Klarinette, Klavier und auch den Gesang zu seiner Profession gemacht hat. Lehrtätigkeiten nimmt er im Instrumentalbereich der Domsingschule in München sowie bei Workshops, wie zum Beispiel "Rock im Schloss", wahr.

Download and Read Online Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser #XBC85PSGD0R

Lesen Sie Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen von Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser für online ebook Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen von Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser 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 Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen von Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser Bücher online zu lesen. Online Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen von Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser ebook PDF herunterladen Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen von Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser Doc Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen von Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser Mobipocket Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder: Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen von Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser EPub