



Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder

By Doris Stöhr-Mäschl

Verlag An Der Ruhr GmbH Jul 2014, 2014. Audio-CD. Condition: Neu. Neuware - 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! Deutsch.



[READ ONLINE](#)
[5.77 MB]

Reviews

Good eBook and helpful one. It really is written in straightforward words and phrases and never confusing. I am just effortlessly could possibly get a enjoyment of looking at a published book.

-- **Romaine Rippin**

The book is great and fantastic. it absolutely was written very properly and beneficial. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Lyda Davis II**