



## Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung

*Sonja Quante*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung**

Sonja Quante

 [Download Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten ...pdf](#)

 [Online Lesen Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientiert ...pdf](#)

# **Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung**

*Sonja Quante*

**Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung** Sonja Quante

## **Downloaden und kostenlos lesen Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung Sonja Quante**

---

304 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Viele Kinder zeigen durch ihr Verhalten, dass sie mit den Anforderungen, die in Kindergarten, Schule, Familie und Freizeit an sie gestellt werden, überfordert sind. Entspannungsübungen können zwar die Belastungen selbst nicht mindern, sie können Kindern aber helfen, gelassener, konzentrierter und selbstbewusster die täglichen Herausforderungen zu meistern. Darüber hinaus vermitteln insbesondere Partnerübungen das Gefühl: „Du wirst gesehen und geachtet mit deinen Bedürfnissen.“

Entspannungsübungen sollten aber nicht erst dann eingesetzt werden, wenn ein Problem auftaucht. Eine ausgewogene Balance von Bewegung und Entspannung, von Aktivität und Ruhe, von Leistung und Erholung ist einer der wichtigsten Garantien für Wohlbefinden und Gesundheit.

Dieses Handbuch richtet sich an all diejenigen, die ohne viel Aufwand und ohne umfangreiche Vorkenntnisse kindgemäße Entspannungsformen in den Alltag integrieren wollen. Doch nicht jede Methode ist für jedes Kind, jedes Alter und jede Situation geeignet. So profitieren Kinder mit ADHS beispielsweise von Berührspielen mit klaren taktilen Reizen oder von Methoden, die An- und Entspannung beinhalten. Sehr reizarme Stilleübungen können ihre motorische Unruhe sogar eher noch verstärken. Deshalb sind in diesem Buch verschiedenste Formen von Entspannungsspielen und -geschichten zusammengestellt, die sich für die Therapie genauso eignen wie für den passgenauen Einsatz in Kindergarten, Schule und Familienalltag. Alle Anregungen haben Erlebnischarakter. Sie orientieren sich an den ganzheitlichen Bedürfnissen von Kindern. Das Buch ist übersichtlich, leicht verständlich und mit vielen illustrierenden Fotos gestaltet. Die Angabe von Zielen und methodischen Schwerpunkten sowie organisatorischen Hinweisen zu jeder Übung machen es zu einem nützlichen Nachschlagewerk im pädagogisch-therapeutischen Alltag.

Es beinhaltet neben theoretischen Grundlagen und methodisch-didaktischen Hinweisen zur Durchführung zahlreiche Praxisbeispiele. Dazu gehören:

1. Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung
2. Atemspiele
3. Sinnesspiele zur Entspannung und Konzentration
4. Entspannungsspiele mit Sandsäckchen und Pappdeckeln
5. Kindgemäße Massagen mit und ohne Igelbälle
6. Fantasiereisen und thematische Entspannungsgeschichten

Eine Reihe von Vorschlägen zu ganzheitlichen Entspannungsstunden runden den Praxisteil ab.

Bei der Auswahl der Spiele stand für die Autorin immer die Frage im Vordergrund: „Was tut dem Kind gut?“ – und zwar aus Sicht des Kindes! Mit dieser Haltung will das Buch Pädagogen, Erziehern, Therapeuten, Übungsleitern, Eltern und nicht zuletzt Kindern selbst Lust und Mut machen, Entspannung als freudvolle Bereicherung im Alltag zu entdecken - mit diesem Handbuch kein Problem!

Download and Read Online Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung Sonja Quante #JE3NH71FXTK

Lesen Sie Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung von Sonja Quante für  
online ebookWas Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung von Sonja Quante  
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 Was Kindern gut  
tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung von Sonja Quante Bücher online zu lesen. Online Was  
Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung von Sonja Quante ebook PDF  
herunterladenWas Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung von Sonja Quante  
DocWas Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung von Sonja Quante  
MobipocketWas Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung von Sonja Quante EPub