



Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD



Download



Online Lesen

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

Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD

Eline Snel

Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD Eline Snel

 [Download Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditati ...pdf](#)

 [Online lesen Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Medita ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD Eline Snel

144 Seiten

Pressestimmen

„Ein Ruhepol für jeden Tag.“ (*Kölnische Rundschau*)

„Spielerisch leicht und originell“ (*für mich*) Kurzbeschreibung
Endlich Spaß beim Meditieren!

Kinder und Erwachsene sind gestresst von den Anforderungen des Alltags. Die Folge sind Konzentrationsstörungen und Einschlafprobleme – ein Gedankenkarussell, das sich pausenlos dreht. Eline Snel hat eine wirkungsvolle Methode entwickelt, inspiriert von der Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn: Kinder können lernen loszulassen und aus sich heraus Kraft schöpfen. Spielerisch leicht und originell zeigt Eline Snel Atemübungen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsmomente für alle Lebenslagen. Mithilfe des Froschs und einer Übungs-CD mit Meditationen können Eltern und Kinder wieder innere Ruhe finden.

Die Übungen eignen sich für Kinder ab 5 Jahren.

plus CD, Spieldauer ca. 63 min.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Eline Snel (geb. 1954) ist eine erfahrene Therapeutin und Trainerin. In der von ihr gegründeten "Akademie für Achtsamkeit" in Amersfoort, Holland, unterrichtet sie Lehrer, Psychologen, Eltern und Kinder. Sie hat ein wirkungsvolles Achtsamkeitstraining entwickelt, das in Grundschulen in Holland und Belgien mit großem Erfolg praktiziert wird. Ihr Buch "Stillsitzen wie ein Frosch" ist dort ein Bestseller.

Download and Read Online Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD Eline Snel #1ZYSNU8QFVX

Lesen Sie Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel für online ebook
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel 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
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel Bücher online zu lesen.
Online Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel ebook PDF herunterladen
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel Doc
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel Mobipocket
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel EPub