



**ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes
Training - Muskelentspannung - Imaginationen *
Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht
aufbereitet und wundervoll vorgetragen**



Download



Online Lesen

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

ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen

Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops

ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops

Autogenes Training, Muskelentspannung, Imaginationen. Für eine ausgeglichene Kindheit, frei von Stress und Sorgen. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen. Mit Zugang zum Download. 70 Min. Audio CD

Gerade auch Kinder brauchen ENTSPANNUNG. Schulischer Stress, Prüfungen und Leistungsdruck, soziales Miteinander, Medienkonsum und Umweltbelastungen fordern - und oft auch - überfordern unsere Kinder. Die Symptome äußern sich ebenso vielfältig, u.a. durch Unruhe und Schlafstörungen, Ängste, Alpträume, Kopf- und Rückenschmerzen, Neurodermitis, schulischem Leistungsabfall und getrübler Stimmung bis hin zu Depressionen.

Glücklicherweise sind gerade aber bei Kindern etablierte Entspannungstechniken wie das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung und Suggestionen besonders wirksam. Die kindliche, ausgeprägte Fähigkeit zur Imagination lassen solche Methoden oft viel besser und schneller wirken als bei Erwachsenen.

ENTSPANNUNG FÜR KINDER bietet viele kleine abwechslungsreiche, wunderschöne kurze Entspannungs-"Häppchen", die spielerisch in das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung führen. Alle Übungen sind absolut kindgerecht und lassen sich in ihrer Kürzebestens in den Alltag integrieren. Die Übungen sind wundervoll vorgetragen und durch sanfte, harmonische Klänge untermalt. Nicht nur Kinder, sondern auch die Erwachsenen werden viel Freude beim Hören und Mitmachen haben. Eine wundervolle Bereicherung für die ganze Familie!

Mit dieser CD erhalten Sie auf www.minddrops.de/bonus Zugang zu unserem ständig erweiterten Downloadbereich. Aktuell erwarten Sie dort mindestens 3 wunderschöne Suggestionen: FLUG ÜBER DEINEN KÖRPER, SCHÖNE KOPFBILDER und DER WIKINGER IN DIR (Unser Tipp!).

Über die Autorin: Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin / ehem. Sonja Posehn) arbeitet seit vielen Jahren als Kommunikations- und Lerntherapeutin...

 [Download ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Mus ...pdf](#)

 [Online lesen ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - M ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops

Auch Kinder brauchen ENTSPANNUNG. Schulischer Stress, Prüfungen und Leistungsdruck, soziales Miteinander, Medienkonsum und Umweltbelastungen fordern - und oft auch überfordern unsere Kinder. Die Symptome äußern sich ebenso vielfältig, u.a. durch Unruhe und Schlafstörungen, Ängste, Albträume, Kopf- und Rückenschmerzen, Neurodermitis, schulischem Leistungsabfall und getrübtter Stimmung bis hin zu Depressionen.

Glücklicherweise sind gerade aber bei Kindern etablierte Entspannungstechniken wie das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung und Suggestionen besonders wirksam. Die kindliche, ausgeprägte Fähigkeit zur Imagination lassen solche Methoden oft viel besser und schneller wirken als bei Erwachsenen.

ENTSPANNUNG FÜR KINDER bietet viele kleine abwechslungsreiche, wunderschöne kurze Entspannungs-Häppchen, die spielerisch in das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung führen. Alle Übungen sind absolut kindgerecht und lassen sich in ihrer Kürze bestens in den Alltag integrieren. Die Übungen sind wundervoll vorgetragen und durch sanfte, harmonische Klänge untermalt. Nicht nur Kinder, sondern auch die Erwachsenen werden viel Freude beim Hören und Mitmachen haben. Eine wundervolle Bereicherung für die ganze Familie!

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie auf unserer Webseite Zugang zu unserem ständig erweiterten Downloadbereich. Aktuell erwarten Sie dort mindestens 3 wunderschöne Suggestionen: FLUG ÜBER DEINEN KÖRPER, SCHÖNE KOPFBILDER und DER WIKINGER IN DIR (Unser Tipp!).

ÜBER DIE AUTORIN: Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin) arbeitet seit vielen Jahren als Kommunikations- und Lerntherapeutin mit Kindern und Jugendlichen, sowie deren Familien und dem gesamten schulischen Umfeld. Sie hat tiefen Einblick in die Komplexität der vielfältigen Gründe und Ursachen für bspw. Lern- und Verhaltensschwierigkeiten oder emotionale Störungen bei Kindern. Sie arbeitet in ihrer Praxis darauf hin, im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes wieder mehr Ausgeglichenheit und Erfolgserlebnisse für die betreuten Kinder und ihre Familien zu erreichen. Aus ihrer praktischen Erfahrung heraus kommt Sie zu dem Fazit: ENTSPANNUNG IST DER SCHLÜSSEL.

ÜBER DIE SPRECHERIN: Irina Scholz vergoldet mit Ihrer wunderbaren, liebevollen und sympathischen Stimme diese CD. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen. **SIE HABEN FRAGEN?** Wir sind für Sie da! Wir lassen Sie mit unseren CDs nie alleine! Haben Sie Fragen zu einem speziellen Beschwerdebild oder ergeben sich Unklarheiten bei der Anwendung unserer CDs? Wir beraten Sie gerne zeitnah und fachkundig per Email.

Gesamtspielzeit 73 Minuten + Bonus-MP3s zum Download ******Wunderschöne HÖRPROBEN unserer CDs finden Sie auf unserer minddrops-Webseite** Über den Autor und weitere Mitwirkende Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin) arbeitet seit vielen Jahren als Kommunikations- und Lerntherapeutin mit Kindern und Jugendlichen, sowie deren Familien und dem gesamten schulischen Umfeld. Sie hat tiefen Einblick in die Komplexität der vielfältigen Gründe und Ursachen für bspw. Lern- und Verhaltensschwierigkeiten oder emotionale Störungen bei Kindern. Sie arbeitet in ihrer Praxis darauf hin, im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes wieder mehr Ausgeglichenheit und Erfolgserlebnisse für die betreuten Kinder und ihre Familien zu erreichen. Aus ihrer praktischen Erfahrung heraus kommt Sie zu dem Fazit: ENTSPANNUNG IST DER SCHLÜSSEL.

Download and Read Online ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung -
Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen
Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops #LMR0P3B5KO8

Lesen Sie ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops für online ebook ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops Kostenlose PDF downloaden, 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 ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops Bücher online zu lesen. Online ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops ebook PDF herunterladen ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops Doc ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops Mobipocket ENTSPANNUNG FÜR KINDER * Autogenes Training - Muskelentspannung - Imaginationen * Für eine ausgeglichene Kindheit. Kindgerecht aufbereitet und wundervoll vorgetragen von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops EPub