



## **Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken«**

 **Download**

 **Online Lesen**

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



## **Downloaden und kostenlos lesen Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig**

---

128 Seiten

Pressestimmen

»Die Übungen sind geeignet für Kinder ab 3 Jahren bis zum Ende des Grundschulalters. Sie können ohne großen Aufwand durchgeführt werden. Das Buch ist sehr empfehlenswert!« Oberbayerischer Schulanzeiger

»Die Anleitungen für die Übungen sind gut strukturiert und kurz genug, um Kinder nicht zu langweilen. Beispiele sind umfangreich und praxisbezogen.« fitkid-aktion.de des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

»Auch wenn uns, die wir mit Kindern arbeiten, einige dieser Übungen nicht fremd sind, so ist es doch interessant und motivierend, seinen »Vorrat« mit neuen Ideen anzureichern.« FiL, Zeitschrift für integrative Lerntherapie Kurzbeschreibung

Wer Kindern zu einem guten Start ins Leben verhelfen will, stärkt ihren Glauben an sich selbst. Und je früher man damit beginnt, desto größer die Chance, dass negative Selbstbilder gar nicht erst entstehen können. Deshalb haben die Autorinnen ein Mentaltraining für Kinder entwickelt und zeigen: Kinder, die die Kraft der positiven Gedanken kennen, kommen besser mit dem Leben klar.

Dieser Band vermittelt Ihnen die Grundlagen des Kindermentaltrainings und liefert Ihnen viele Übungen, die Sie mit Kindern ab 3 Jahren durchführen können: • Atemübungen • Entspannungsübungen • Körperwahrnehmungsübungen • Fantasiereisen • Konzentrationsübungen

Mit diesen Übungen lernen Kinder, ihr Denken, ihre Gefühle, ihre Atmung und ihre Handlungen bewusst zu beeinflussen. So entstehen Zufriedenheit, Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild.

Ferner erhalten Sie umfangreiches Material zum Einsatz der Affirmationskarten »Bärenstarke Gedanken«. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Saskia Baisch-Zimmer, Diplom-Handelslehrerin, unterrichtet an einer gewerblichen Berufsschule in Hessen. Sie ist ausgebildete Kindermentaltrainerin sowie Wellness- und MentalCoach und gibt Lehrerfortbildungen zu den Themen Stressbewältigung und Mentales Training.

Gabriele A. Petrig hat die Methode des Kinder-Mentaltrainings entwickelt. Sie ist mit eigenem Institut in Aschaffenburg tätig und bildet unter anderem Kinder-Mentaltrainer/innen aus ([www.petrig.de](http://www.petrig.de)).

Download and Read Online Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig #43TVAO8UP7L

Lesen Sie Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« von Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig für online ebook Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« von Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig 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 Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« von Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig Bücher online zu lesen. Online Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« von Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig ebook PDF herunterladen Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« von Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig Doc Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« von Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig Mobipocket Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken« von Saskia Baisch-Zimmer, Gabriele A. Petrig EPub