

Sportastic

ANTI-STRESS BUCH FÜR DIE SCHULE

Artikel-Nr.: 1910001008

Produktbeschreibung:

Kindern schon früh den richtigen Umgang mit Stress zu vermitteln, lohnt sich für alle - das wissen Sie aus erster Hand. Dieses Anti-Stress-Training zeigt altersgerechte, bewährte Tipps und Kniffe, um Stress – und zwar jede Art von Stress, nicht nur Schulstress – zuverlässig abzubauen.

Sie erfahren, wie Sie für eine gelassene Unterrichtsatmosphäre sorgen und welche Entspannungsmethode wann sinnvoll ist. Übungsteil mit zahlreichen Kopiervorlagen. Ob Yoga oder Qigong, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, Atemübungen, Achtsamkeit oder Meditation: Hier ist alles dabei, was Kindern nachhaltig hilft. Kurze Exkurse zu den Themen Ernährung und Schlafhygiene runden das Training ab.

Altersstufe: 6 - 12 Jahre

Schulfächer: Sport und Spiel, Gesundheitserziehung

Schulformen: Förder- u. Grundschule, Sek I, zu Hause, außerschulische Kinder- u. Jugendarbeit

Format: 17,0 x 24,0 cm **Paperback** Ausstattung:

Seitenzahl: 112

Verlag: Verlag an der Ruhr

Menge Stückpreis Einzelpreis € 22,00 *

*inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten









Sportastic HandelsgmbH Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11 Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com