

Sportastic

Buch COOL DOWN

Artikel-Nr.: 1910001009

Produktbeschreibung:

Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining, Fantasiereise,...

Stress, Zeitmangel, psychischer Druck - nur einige Faktoren, die den Alltag vieler Kinder und Jugendlicher bestimmen und dauerhaft zu Bewegungsunruhe und mangelnder Konzentration führen. Das spiegelt sich natürlich auch im Unterricht wieder. Die 50 Ruheübungen in diesem Ratgeber helfen Lehrern dabei, sich und ihren Schülern gelegentlich einen Moment Ruhe zu gönnen, um anschließend richtig durchzustarten.

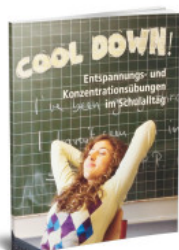
Von Atemübungen und Achtsamkeitstraining über Fantasiereisen und Meditation bis hin zu autogenem Training und Konzentrationsübungen bietet diese Ideensammlung alles Wichtige für eine entspannte Unterrichts Atmosphäre. Die Übungen können als Einstieg in den Tag ritualisiert werden (z.B. jeden Morgen eine Wahrnehmungsübung oder Konzentrationsübung durchführen), sind bei Bedarf einsetzbar (z.B. zur Stärkung der Achtsamkeit vor Klassenarbeiten) oder können einfach selbst zu Hause genutzt werden (z.B. Entspannungsübungen für die Augen). Jede Entspannungsübung dauert zwischen 3 und 10 Minuten und kann mit Hilfe der ausführlichen Anleitung ohne großen Aufwand in den Unterricht integriert werden.

Lehrer werden eine deutlich entspannte und positive Unterrichts Atmosphäre erleben. Dieses Handbuch eignet sich sowohl für Lehrer an Realschulen, Förderschulen, Hauptschulen, Gesamtschulen und Gymnasien als auch für Eltern, die ihre Kinder auf dem Weg zu einem gelockerten und stressfreien Alltag unterstützen möchten.

Seiten:	136
Verarbeitung:	Paperback
Autor:	Doris Stöhr-Mäschl
Verlag:	Verlag an der Ruhr
Größe:	16,3 x 1 x 23,3 cm

Menge	Stückpreis
--------------	-------------------

*inkl. MwSt [zzgl. Versandkosten](#)



Inhaltsverzeichnis	
1. Einleitung	1
2. Entspannungsübungen	1
3. Achtsamkeitstraining	1
4. Fantasiereisen	1
5. Meditation	1
6. Autogenes Training	1
7. Konzentrationsübungen	1
8. Atemübungen	1
9. Entspannung für die Augen	1
10. Entspannung für die Hände	1
11. Entspannung für die Füße	1
12. Entspannung für den Kopf	1
13. Entspannung für den Hals	1
14. Entspannung für den Rücken	1
15. Entspannung für den Brustkorb	1
16. Entspannung für den Bauch	1
17. Entspannung für die Schultern	1
18. Entspannung für die Arme	1
19. Entspannung für die Beine	1
20. Entspannung für den ganzen Körper	1
21. Entspannung für den Geist	1
22. Entspannung für den Körper	1
23. Entspannung für den Geist	1
24. Entspannung für den Körper	1
25. Entspannung für den Geist	1
26. Entspannung für den Körper	1
27. Entspannung für den Geist	1
28. Entspannung für den Körper	1
29. Entspannung für den Geist	1
30. Entspannung für den Körper	1
31. Entspannung für den Geist	1
32. Entspannung für den Körper	1
33. Entspannung für den Geist	1
34. Entspannung für den Körper	1
35. Entspannung für den Geist	1
36. Entspannung für den Körper	1
37. Entspannung für den Geist	1
38. Entspannung für den Körper	1
39. Entspannung für den Geist	1
40. Entspannung für den Körper	1
41. Entspannung für den Geist	1
42. Entspannung für den Körper	1
43. Entspannung für den Geist	1
44. Entspannung für den Körper	1
45. Entspannung für den Geist	1
46. Entspannung für den Körper	1
47. Entspannung für den Geist	1
48. Entspannung für den Körper	1
49. Entspannung für den Geist	1
50. Entspannung für den Körper	1

Verweise	
1. Einleitung	1
2. Entspannungsübungen	1
3. Achtsamkeitstraining	1
4. Fantasiereisen	1
5. Meditation	1
6. Autogenes Training	1
7. Konzentrationsübungen	1
8. Atemübungen	1
9. Entspannung für die Augen	1
10. Entspannung für die Hände	1
11. Entspannung für die Füße	1
12. Entspannung für den Kopf	1
13. Entspannung für den Hals	1
14. Entspannung für den Rücken	1
15. Entspannung für den Brustkorb	1
16. Entspannung für den Bauch	1
17. Entspannung für die Schultern	1
18. Entspannung für die Arme	1
19. Entspannung für die Beine	1
20. Entspannung für den ganzen Körper	1
21. Entspannung für den Geist	1
22. Entspannung für den Körper	1
23. Entspannung für den Geist	1
24. Entspannung für den Körper	1
25. Entspannung für den Geist	1
26. Entspannung für den Körper	1
27. Entspannung für den Geist	1
28. Entspannung für den Körper	1
29. Entspannung für den Geist	1
30. Entspannung für den Körper	1
31. Entspannung für den Geist	1
32. Entspannung für den Körper	1
33. Entspannung für den Geist	1
34. Entspannung für den Körper	1
35. Entspannung für den Geist	1
36. Entspannung für den Körper	1
37. Entspannung für den Geist	1
38. Entspannung für den Körper	1
39. Entspannung für den Geist	1
40. Entspannung für den Körper	1
41. Entspannung für den Geist	1
42. Entspannung für den Körper	1
43. Entspannung für den Geist	1
44. Entspannung für den Körper	1
45. Entspannung für den Geist	1
46. Entspannung für den Körper	1
47. Entspannung für den Geist	1
48. Entspannung für den Körper	1
49. Entspannung für den Geist	1
50. Entspannung für den Körper	1

