

Marie-Luisa Puttich

# Mit Achtsamkeit die Welt entdecken – Das Übungsbuch für mehr Ruhe und innere Stärke

Entspannungsübungen für Kindergartenkinder ab 4

*Resilienz und Achtsamkeit für die Kleinen*

Leoli ist ein ruhiger Zeitgenosse, doch manchmal ist selbst er nervös, unruhig oder einfach schlecht gelaunt. Zum Glück kennen seine Freunde ein paar Tricks, die ihm dabei helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Mit Leoli lernen auch schon kleine Kinder ganz einfache Übungen, um ihre Ängste in den Griff zu bekommen und auch in aufregenden Momenten Ruhe zu finden. Der immer stressigere Alltag in modernen Familien macht das Thema Achtsamkeit auch schon für die Jüngsten zu einem notwendigen Skill. Je früher sie damit beginnen, desto resilienter werden sie als Jugendliche und Erwachsene.



Marie-Luisa Puttich  
**Mit Achtsamkeit die Welt  
entdecken – Das Übungsbuch  
für mehr Ruhe und innere  
Stärke**

Originalausgabe  
112 Seiten

ISBN: 978-3-423-76442-1  
EUR 16,00 [DE] – EUR 16,50  
[AT]  
ET 16. März 2023 , 1. Auflage  
Format: 17,3 x 24,0 cm  
Sprache: Deutsch  
Lesealter ab 4 Jahre

Autor\*in

## Marie-Luisa Puttich

Marie-Luisa Puttich ist in Berlin aufgewachsen und hat nach ihrer Ausbildung zur Erzieherin Erziehungs- und Kulturwissenschaften studiert. Schon in ihrer Studienzeit sammelte sie voller Begeisterung besondere Kinderbücher. Nach dem Studium zog es sie nach München, wo sie zunächst einen großen Kindergarten leitete. Die Idee zur Kita-to-Go-Serie entstand im ersten Lockdown. Marie wollte helfen und hat kurzerhand Spiel-, Bastel- und Lernideen rund um den lieben Löwen Leoli mit Eltern geteilt. Über 50.000 Familien sind mittlerweile Teil der Community und warten gespannt auf weitere Abenteuer.

### Weitere Bücher von Marie-Luisa Puttich

- Kita-to-Go: Mit Leoli auf dem Bauernhof – Das Mitmachbuch – Spielen, Basteln, Bewegen, Lernen, Taschenbuch 71905, ISBN: 978-3-423-71905-6
- Kita-to-Go: Mit Leoli bei der Feuerwehr – Das Mitmachbuch – Spielen, Basteln, Bewegen, Lernen, Taschenbuch 71914, ISBN: 978-3-423-71914-8
- Kita-to-Go: Mit Leoli bei den Dinosauriern – Das Mitmachbuch – Spielen, Basteln, Bewegen, Lernen, Taschenbuch 71903, ISBN: 978-3-423-71903-2
- Mit Achtsamkeit die Welt entdecken – Das Übungsbuch für mehr Ruhe und innere Stärke, Hardcover 76442, ISBN: 978-3-423-76442-1
- Kita-to-Go: Leolis bunter Adventskalender – Vorweihnachtliche Spiel-, Bastel- und Geschenkideen, Taschenbuch 71919, ISBN: 978-3-423-71919-3
- Kita-to-Go: Mit Leoli den Herbst entdecken – Das Mitmachbuch – Spielen, Basteln, Bewegen, Lernen, Taschenbuch 71915, ISBN: 978-3-423-71915-5
- Kita-to-Go: Mit Leoli kreativ durchs Jahr – Das Bastelbuch zum Mitmachen, Hardcover 76364, ISBN: 978-3-423-76364-6