



Lara Bryan, Darran Stobbart, Alice James

## Mitmachen und zur Ruhe kommen

über 30 entspannende Ideen – Anregungen für mehr Achtsamkeit und Entspannung – für Kinder ab 7 Jahren

Zeit zum Abschalten

Die abwechslungsreichen Beschäftigungsideen in diesem Buch laden zur Achtsamkeit ein und lassen dich zur Ruhe kommen. Hier kannst du ausmalen, rätseln, fantastische Welten kreieren sowie erfahren, warum Schlaf wichtig ist, Umarmungen Stress reduzieren oder manche Gerüche beruhigend wirken.

- Vielfältige Anregungen, die Raum für ruhige, entspannende Momente lassen – Kritzeln, Geschichtenschreiben, Dehnübungen, Schlaftipps u. v. m.
- Fördert positives Bewusstsein für psychische Gesundheit
- Erklärungen, WARUM Gerüche, eine Umarmung oder guter Schlaf beim Entspannen besonders helfen

Lara Bryan, Darran Stobbart,  
Alice James

### **Mitmachen und zur Ruhe kommen**

über 30 entspannende Ideen –  
Anregungen für mehr  
Achtsamkeit und Entspannung  
– für Kinder ab 7 Jahren

64 Seiten

ISBN: 978-1-0357-0027-1

EUR 9,95 [DE]

EUR 10,30 [AT]

ET 15. Juni 2023

Format : 18,8 x 24,0 cm

Lesealter ab 7

Illustrator\*in: Manu Montoya

Illustrator\*in: Ada Crowe

Autor\*in

**Lara Bryan**

dtv

Autor\*in

**Darran Stobbart**

dtv

Autor\*in

**Alice James**

dtv

Illustrator\*in

**Manu Montoya**

dtv

Illustrator\*in

**Ada Crowe**

### Autor\*in Lara Bryan bei dtv

- Aufklappen und Entdecken: Berufe, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-649-7
- Usborne Minis – Naturführer: Entdecke den Frühling, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0461-3
- Alles drin! Mein erstes Stickset: Feenzauber, Non Books, ISBN: 978-1-0357-0015-8
- Guck mal, wie das funktioniert! Das Flugzeug, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-656-5
- Jetzt geht's ums Geld - einfach verstehen!, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-244-4
- Guck mal, wie das funktioniert! Der Rettungshubschrauber, Pappbilderbuch, ISBN: 978-1-0357-0049-3
- Guck mal, wie das funktioniert! Die Feuerwehr, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-558-2
- Mitmachen und zur Ruhe kommen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0027-1
- Recht und Gesetze - einfach verstehen!, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-630-5
- Guck mal, wie das funktioniert! Die Weltraum-Rakete, Pappbilderbuch, ISBN: 978-1-78941-890-3
- Guck mal, wie das funktioniert! Müllabfuhr und Recycling, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-559-9
- Opas lieben Umarmungen, Pappbilderbuch, ISBN: 978-1-0357-0670-9
- Mamas lieben Umarmungen, Pappbilderbuch, ISBN: 978-1-0357-0541-2
- Usborne Minis – Naturführer: Entdecke den Sommer, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0462-0

### Autor\*in Darran Stobbart bei dtv

- Karten mal ganz anders, Taschenbuch, ISBN: 978-1-78941-280-2
- Mitmachen und zur Ruhe kommen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0027-1
- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Unsere Erde, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-247-5
- Mysteriöse Phänomene: Geister, Hardcover, ISBN: 978-1-0357-0663-1
- Knobel-Klub: Gedächtnis-Champion, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0664-8

### Autor\*in Alice James bei dtv

- Die große Sticker-Tierwelt: Krabbeltiere, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0430-9
- Die große Sticker-Tierwelt: Faszinierendes Leben in der Tiefsee, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0431-6
- Kleine Kreativ-Werkstatt – Ganz einfach ganz viel ausmalen: Sommerspaß, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0563-4
- Die große Sticker-Tierwelt: Vögel, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0637-2
- Kleine Kreativ-Werkstatt - Ganz einfach ganz viel ausmalen: Weihnachtszeit, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0586-3
- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Unsere Erde, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-247-5
- Mitmachen und zur Ruhe kommen, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0027-1
- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Die Welt der Zahlen und Computer, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-149-2
- Ich weiß jetzt 100 Dinge mehr! Essen, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-041-9
- MINT - Wissen gewinnt! Das Mitmachbuch für Erfinder von morgen, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-390-8
- Achtsamkeit zum Mitmachen: Natur, Taschenbuch, ISBN: 978-1-0357-0016-5
- Raus in die Natur!, Hardcover, ISBN: 978-1-78941-062-4