

# 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.

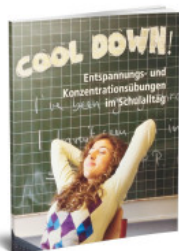
Von Atemübungen und Achtsamkeitstraining über Fantasiereisen und Meditation bis hin zu autogenem Training und Konzentrationsübungen bietet diese Ideensammlung alles Wichtige für eine entspannte Unterrichts Atmosphäre. Die Übungen können als Einstieg in den Tag ritualisiert werden (z.B. jeden Morgen eine 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.

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

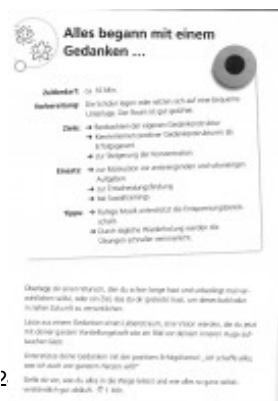
<b>Menge</b>	<b>Stückpreis</b>
Einzelpreis	€ 22,50 *

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



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

<b>Abkürzungen</b>	
1. Entspannungsübungen	1
2. Achtsamkeitstraining	1
3. Fantasiereisen	1
4. Meditation	1
5. Autogenes Training	1
6. Konzentrationsübungen	1
7. Atemübungen	1
8. Entspannungsübungen für die Augen	1
9. Entspannungsübungen für die Hände	1
10. Entspannungsübungen für die Füße	1
11. Entspannungsübungen für den Kopf	1
12. Entspannungsübungen für den Hals	1
13. Entspannungsübungen für den Rücken	1
14. Entspannungsübungen für die Brust	1
15. Entspannungsübungen für den Bauch	1
16. Entspannungsübungen für die Beine	1
17. Entspannungsübungen für die Arme	1
18. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Brust	1
19. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Rücken	1
20. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Arme	1
21. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Beine	1
22. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Füße	1
23. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Hände	1
24. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Füße	1
25. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Arme	1
26. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Beine	1
27. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Füße	1
28. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Hände	1
29. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Füße	1
30. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Arme	1
31. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Beine	1
32. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Füße	1
33. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Hände	1
34. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Füße	1
35. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Arme	1
36. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Beine	1
37. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Füße	1
38. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Hände	1
39. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Füße	1
40. Entspannungsübungen für den Kopf, Hals und Arme	1



40000 11  
stic.com