



Sportastic

BUCH "Stress bewältigen" - 10 Minuten für meine Schüler

Artikel-Nr.: 1910001069

Produktbeschreibung:

Ideensammlung für Lehrer an weiterführenden Schulen zum Thema Entspannung und Bewegung

Mit diesen schnell umsetzbaren Übungen wirken Sie in nur 10 Minuten effektiv Konzentrationsstörungen, Aggressionen und Ängsten Ihrer Schüler entgegen und senken gezielt das Konfliktpotential.

Sorgen Sie für ein harmonisches und produktives Unterrichtsklima und steigern Sie die Motivation mithilfe von:

- Atemübungen
- mentalen Übungen
- Aktivierungsübungen
- Ruheübungen
- Achtsamkeitsübungen

Ohne lange Vorbereitungen - direkt im Klassenraum durchführbar.

Denn für diese kleinen, hocheffizienten Übungen zum stressfreien Entstressen ist immer genug Zeit! Die Mini-Trainingseinheiten kommen fachunabhängig immer dann zum Einsatz, wenn sie gebraucht werden oder guttun; ganz bequem im Sitzen im Klassenraum. Ob zum Unterrichtsbeginn, vor einer Klassenarbeit oder einfach zwischendurch: Sie brauchen (fast) keine Vorbereitung oder Material - und pro Übung nur maximal 10 Minuten.

Seiten:	104
Autor:	Doris Stöhr-Mäschl
Verlag:	Verlag an der Ruhr
Größe:	23,8 x 16,9 x 1,0 cm
Gewicht:	266 Gramm
Buch:	broschiert

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 21,00 *

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

Sportastic Handels GmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

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

