



Sabine Seyffert

## **Jedes Kind kann sich entspannen**

Der Ratgeber für Eltern von Grundschulkindern

Mehr Gelassenheit durch Entspannungsspiele

Mit Übungen, Massagen und Fantasiereisen

humboldt – Eltern & Kind

2010. 208 Seiten,

12,5 x 18,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-611-3

€ 9,95

Stress ist heutzutage leider kein Phänomen, das nur Erwachsene betrifft. Immer mehr Kinder und immer Jüngere leiden darunter. Neue Eindrücke und ein straffer Alltag sorgen häufig dafür, dass Kinder zappelig sind oder schlecht einschlafen. In diesen Momenten ist es wichtig, ihnen Ruhe und Entspannung zu schenken.

Die Autorin Sabine Seyffert zeigt, wie Eltern mit ganz einfachen Übungen ihren Kindern dabei helfen können, sich wahlweise auszutoben oder entspannt zur Ruhe zu kommen. Alle ihre hilfreichen Aktionen und Strategien haben sich nicht nur im eigenen Familienalltag mit vier Kindern bewährt, sondern wurden auch in ihren zahlreichen Entspannungskursen für Kinder erprobt und für gut befunden. Die Ideen sind einfach und leicht umzusetzen. Für die verschiedenen Spiele braucht man gar kein oder nur ganz wenig Material. Ohne große Planung oder Vorbereitung können die Tipps aus diesem Buch sofort ausprobiert werden und das Kind kommt in den Genuss einer ausgiebigen Entspannung.

### **Aus dem Inhalt:**

- Kratzbürsten und Unruhestifter: spielerisch Aggressionen abbauen
- Bewegt und entspannt: kreative Spielideen, die zur Ruhe führen
- Einfach Luft und Sonne tanken: entspannt in Wald und Flur
- Stress lass nach: kurze Entspannung für zwischendurch
- Den Gefühlen Luft machen: Spielideen rund um den Atem
- Komm her, du kleine Schmusekatze: Massagen für Kinder
- Reise zum Regenbogen: Fantasiereisen für gestresste Kinder

### **Die Autorin**

Sabine Seyffert ist staatlich anerkannte Erzieherin, Entspannungspädagogin und psychologische Beraterin. Sie führt in Wuppertal eine Praxis für Entspannungspädagogik, bietet seit über zehn Jahren Kurse und Fortbildungen an und bildet Entspannungspädagogen aus. Sie zählt, auch durch über 50 Buchveröffentlichungen, zu den renommiertesten Experten für Kinderentspannung.



**Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.**

### Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de

Mehr Informationen unter [www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)  
Vielen Dank!**