



Alexandra Karr-Meng

Kinder achtsam erziehen

208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-639-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Erziehung auf Augenhöhe

Es gibt Erziehungs-Situationen, die immer wieder hochkochen – für Kinder und Eltern Stress pur! Die gute Nachricht: Mit etwas Achtsamkeit können Eltern spürbar den Dampf aus diesen stressigen Momenten nehmen und dennoch ihre Erziehungsziele durchsetzen. Die alltagstauglichen Tipps, hilfreichen Rituale und praktischen Übungen des Ratgebers sorgen für schnelle Erfolge. Denn wer entspannt und achtsam erzieht, wird belohnt: Mit weniger Streit, mehr Wertschätzung und einer deutlich stärkeren Bindung zu seinem Kind. Auch mit kleinen Veränderungen können Sie viel bewirken.

Aus dem Inhalt:

- Das kleine 1 x 1 der Achtsamkeit
- Von morgens bis abends mehr Achtsamkeit im Alltag
- Achtsam wahrnehmen – das Fünf-Schritte-Programm
- Keine ruhige Minute – trotzdem gelassen bleiben!
- Wie Kinder mit Stress umgehen – Die Stressfalle
- Alltägliche Turbulenzen mit Ruhe überstehen
- Achtsam durch den Gefühlsdschungel begleiten
- Achtsame Eltern – achtsame Kinder

Die Autorin

Alexandra Karr-Meng unterstützt als Coach Eltern und Erzieherinnen bei der achtsamen Kommunikation mit Kindern. Als Mutter weiß sie: Im Alltagstrubel kommen Ruhe, Respekt und gegenseitige Wertschätzung häufig zu kurz – daher hat sie Lösungen entwickelt, die auch in hektischen Momenten leicht umzusetzen sind und trotzdem eine enorme Wirkung im Familienleben entwickeln.



Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de Vielen Dank!