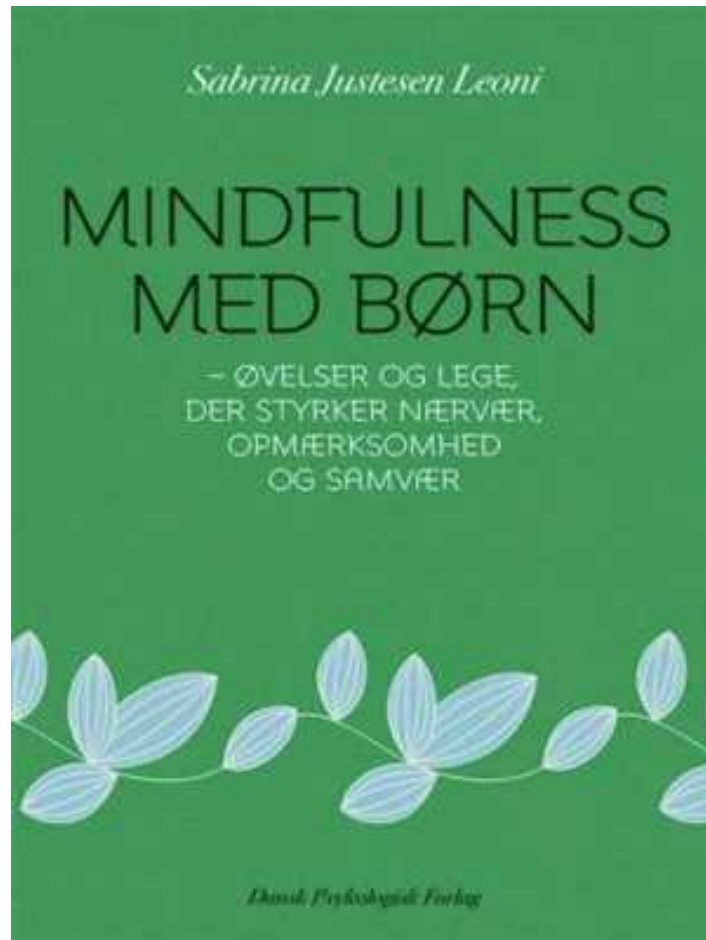


## Mindfulness med børn PDF

**Sabrina Justesen Leoni**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Sabrina Justesen Leoni

ISBN-10: 9788771581812

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1018 KB

## BESKRIVELSE

Mindfulness kan skabe ro og balance i en selv og i samværet med andre. Det gælder også for børn – og i børnegrupper. Mindfulness har mange positive effekter – men har også lige som legen særlig værdi i sig selv. Mindfulness med børn rummer et inspirationskatalog af mindfulnessøvelser og lege – lige til at gå i gang med i klassen eller børnegruppen. Bogen indeholder: • Kortfattet baggrundsviden • Viden om planlægning, strukturering og facilitering af børnegrupper • 30 forskellige mindfulnessøvelser • Forslag til relevante begreber, temaer og historier • 15 lege der supplerer arbejdet med mindfulnessøvelser i grupper • 2 forslag til strukturerede børnegruppeforløb: 1 til de yngre og 1 til de ældre • 1 planlægningsskema. Mindfulness med børn er praksisorienteret og overskueligt bygget op. Den er skrevet til fagpersoner, der arbejder med børn i børnehaver, skoler og fritidsordninger, og kan også bruges af forældre. Bogen er fuld af ideer til sjove og lettilgængelige øvelser med børn.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Kom ned i gear med børneyoga, mindfulness og afspænding. Tag en velfortjent pause sammen med ungerne og nyd at lade freden sænke sig mens børnene slapper af. Vi ...

Mindfulness med børn - Vi kommer nemt til at undervurdere hvor stresset den nutidige barndom kan være. Mange børn lever med store bekymringer...

Vi ønsker at udbrede viden om.. hvad mindfulness til børn og unge er, og hvordan man som voksen kan bruge mindfulness i arbejde med børn. Vi tager udgangspunkt i ...

## **MINDFULNESS MED BØRN**

[Læs mere ...](#)