



Karina Sillmann Tschüss, Stress!



Einfache und wirksame Entspannungsideen, mit denen Kinder mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen können

Steigender Leistungsdruck, Überforderung und Stress kennen auch schon Kinder im Grundschulalter. Wie sie damit entspannter umgehen können, zeigt die Sozialpädagogin Karina Sillmann hier mit 50 konkreten Ideen. „Veranstalte deine eigene Tea Time“, „Adoptiere eine Pflanze“ oder „Überlege dir ein Pause-Ritual“ sind nur einige leicht umsetzbare Beispiele, die Kinder befähigen, Gelassenheit in ihren Alltag zu integrieren.

- Leicht umsetzbare und gut in den Alltag zu integrierende Tipps
- Für Kinder wichtige Mischung aus Ruhe und Aktivität
- Autorin ist Sozialpädagogin und gibt Kinderentspannungskurse



AutorIn

Die Autorin Karina Sillmann arbeitet als Sozialpädagogin mit Kindern im Alter von 7 bis 12 in Entspannungskursen und pädagogischen Tanzprojekten. Was ihr in ihrer Arbeit wichtig ist, führt sie mit ihrem Sachbuch fort: Kindern konkrete Ideen zu vermitteln, wie sie Entspannung, Gelassenheit und Freude in ihr Leben bringen können.



IllustratorIn

Tine Schulz ist 1981 in der Nähe der Ostsee geboren, hat in Wismar Kommunikationsdesign studiert und auf Rügen, in Stralsund und in Hamburg gearbeitet. Heute steht ihr Schreibtisch in Rostock, von wo sie für Verlage, Zeitungen, Magazine und sich zeichnet.

© Marlen Mauermann

Karina Sillmann Tschüss, Stress!

Illustriert von Tine Schulz
Hardcover, 112 S. / 13.00 €-D; / 13.40 €-A; / 18.50 sFr;
ISBN 978-3-522-30617-1
ab 8 Jahre
Erscheint am 2022-02-24
Gabriel Verlag

Pressekontakt:

Thienemann-Esslinger Verlag GmbH
Tel. (0711) 210 55 99, presse@thienemann-esslinger.de, www.thienemann-esslinger.de