



## Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD

*Eline Snel*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein -  
Mit CD** Eline Snel

 [Download](#) Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen ...pdf

 [Read Online](#) Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditatione ...pdf

# **Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD**

*Eline Snel*

**Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD Eline Snel**

## Downloaden und kostenlos lesen Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD Eline Snel

---

144 Seiten

Pressestimmen

„Ein Ruhepol für jeden Tag.“ (*Kölnische Rundschau*)

„Spielerisch leicht und originell“ (*für mich*) Kurzbeschreibung  
Endlich Spaß beim Meditieren!

Kinder und Erwachsene sind gestresst von den Anforderungen des Alltags. Die Folge sind Konzentrationsstörungen und Einschlafprobleme – ein Gedankenkarussell, das sich pausenlos dreht. Eline Snel hat eine wirkungsvolle Methode entwickelt, inspiriert von der Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn: Kinder können lernen loszulassen und aus sich heraus Kraft schöpfen. Spielerisch leicht und originell zeigt Eline Snel Atemübungen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsmomente für alle Lebenslagen. Mithilfe des Froschs und einer Übungs-CD mit Meditationen können Eltern und Kinder wieder innere Ruhe finden.

Die Übungen eignen sich für Kinder ab 5 Jahren.

plus CD, Spieldauer ca. 63 min.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Eline Snel (geb. 1954) ist eine erfahrene Therapeutin und Trainerin. In der von ihr gegründeten "Akademie für Achtsamkeit" in Amersfoort, Holland, unterrichtet sie Lehrer, Psychologen, Eltern und Kinder. Sie hat ein wirkungsvolles Achtsamkeitstraining entwickelt, das in Grundschulen in Holland und Belgien mit großem Erfolg praktiziert wird. Ihr Buch "Stillsitzen wie ein Frosch" ist dort ein Bestseller.

Download and Read Online Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD Eline Snel #R0QV86O7GSI

Lesen Sie Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel für online ebook  
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel Bücher online zu lesen.  
Online Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel ebook PDF herunterladen  
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel Doc  
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel Mobipocket  
Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD von Eline Snel EPub