

# Achtsamkeitstraining f&uuml;r Kinder

*author: Floriana Schilling*

---

2026-06

# Synopsis

---

authori¼š	Floriana Schilling
readByi¼š	Lucas Blasius
inLanguagei¼š	german

Sie möchten, dass Ihr Kind ein gl¼ckliches und zufriedenes Leben f¼hrt und jeden sch¼nsten Moment im vollen Bewusstsein wahrnimmt? Dann sind Sie hier genau richtig!

Gerade in unserem immer hektischeren und moderneren Alltag ist es umso wichtiger, achtsam zu sein und die aktuelle Situation vollkommen wahrzunehmen, ohne sich hierbei im eigenen Gedankenkarussell zu verlieren - auch f¼r unsere Kinder.

F¼r Kinder kann es unangenehme Folgen haben, im falschen Moment unachtsam zu sein, weil sie eventuell grad mit dem Tagtr¼umen besch¼ftigt sind oder anderweitig abgelenkt werden. Eventuell werden sie etwas von ihrem Lehrer gefragt und haben nicht die passende Antwort parat oder sie verpassen beim Sport den entscheidenden Moment.

Durch folgende Inhalte in diesem H¼rnbuch wird Ihr Kind beim Achtsamkeitstraining unterst¼tzt:

- 33 spielerische Åebungen f¼r mehr kognitive Wahrnehmung im Alltag
- Tipps & Tricks, damit Ihr Kind seine Umgebung mehr wahrnimmt und sich nicht in den eigenen Gedanken verf¼ngt
- 11 Entspannungstechniken zur F¼rderung der Achtsamkeit
- 6 MeditationsÅebungen, damit ihr Kind Stress abbauen kann und dadurch ausgeglichener und fokussierter wirkt

Sie sehen also: Dieses H¼rnbuch enth¼lt nahezu ALLES, damit ihr Kind achtsamer und fokussierter seinen Alltag meistern kann.

Klicken Sie auch "Jetzt kaufen", erwerben dieses H¼rnbuch und bieten Ihrem Kind k¼nftig die individuelle F¼rderung, die es verdient!

## Reader's comments

---

comment 1:

â€"â€" ()