



# Leseprobe

Sandra Grimm

## Mein Starkmacher-Buch! - Atme ein und wieder aus

Entspannung für die  
Kleinsten - Pappbilderbuch  
ab 2 Jahren

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,00 €



---

Seiten: 18

Erscheinungstermin: 23. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Ruhig, stark und selbstbewusst – mit den Starkmacher-Pappbilderbüchern**

Wenn du ganz zappelig bist, gibt es ein paar einfache Tricks, wie du wieder ruhig und stark wie ein Berg werden kannst. Steh fest verwurzelt wie ein Baum, wieg dich sanft, streck dich wie ein Hund oder roll dich zusammen wie ein Schneckenkind in seinem Haus. Dann atme ruhig, sei ganz entspannt!

Mit den einfachen Übungen aus diesem Pappbilderbuch können sich unruhige Kinder ab 2 Jahren spielerisch entspannen. Tief ein- und lange wieder ausatmen oder sich dehnen und strecken in ersten Yoga-Haltungen – das macht großen Spaß, und beim Atmen und Lauschen werden selbst Zappelkinder bald viel ruhiger.

- Stärkt das Körperbewusstsein
- Fördert die emotionale Kompetenz
- Vermittelt Zuneigung und Zuversicht
- Unterstützt Kinder in ihrem Alltag

Weitere Bücher der Reihe:

Mein Starkmacher-Buch!: Du bist so wundervoll, mein Schatz!

Mein Starkmacher-Buch!: Du schaffst das ganz bestimmt, mein Schatz!

Mein Starkmacher-Buch!: Zusammen ist es noch viel schöner!



### **Autor**

## **Sandra Grimm**

---

Sandra Grimm wohnt mit ihrem Mann und ihren Kindern in Norddeutschland. Sie hat Pädagogik studiert und dann als Redakteurin in einem Verlag gearbeitet. Seit vielen Jahren schreibt sie Bücher für kleine und größere Kinder. Durch ihren Kopf geistern

