



AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf

*Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin),
minddrops*



Download



Online Lesen

AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops

Wundervoll sanft in den Schlaf

Audio CD

Schulischer Stress, Prüfungen und Leistungsdruck, soziales Miteinander, Medienkonsum und Umweltbelastungen fordern - und oft auch - überfordern unsere Kinder. Die Symptome äußern sich ebenso vielfältig, u.a. durch Unruhe und Schlafstörungen. Glücklicherweise sind gerade aber bei Kindern etablierte Entspannungstechniken wie das Autogene Training besonders wirksam. Die kindliche, ausgeprägte Fähigkeit zur Imagination lassen solche Methoden oft viel besser und schneller wirken als bei Erwachsenen.

AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER basiert auf dem Autogenen Training der Bestseller-CD ENTSPANNUNG FÜR KINDER. Alle klassischen Übungen des Autogenen Trainings werden hier wundervoll vorgetragen, fließen harmonisch in einander über und laufen ganz am Ende begleitet von Naturgeräuschen sanft aus. Den beruhigenden Worten folgen, ganz schwer werden, wohlrig warm werden, und schließlich einfach wegschlummern! Nicht nur Kinder, sondern auch die Erwachsenen werden viel Freude beim Hören und Mitmachen haben. Eine wundervolle Bereicherung für die ganze Familie!

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie auf www.minddrops.de/bonus Zugang zu unserem ständig erweiterten Downloadbereich. Aktuell erwarten Sie dort zusätzlich zu dieser CD alle Einzelübungen des Autogenen Trainings in einer speziellen Schlafversion (sanft auslaufend, ohne Rücknahme) als MP3 direkt und kostenfrei zum Download. Wie kleine Gutenachtküsse!

Über die Autorin: Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin) arbeitet seit vielen Jahren als Kommunikations- und Lerntherapeutin mit Kindern und Jugendlichen, sowie deren Familien und dem gesamten schulischen Umfeld. Sie arbeitet in ihrer Praxis darauf hin, im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes wieder mehr Ausgeglichenheit und Erfolgserlebnisse für die betreuten Kinder und ihre Familien zu erreichen. Aus ihrer praktischen Erfahrung...

 [Download AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER *](#)
[Wundervoll sanft in ...pdf](#)

 [Read Online AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER *](#)
[Wundervoll sanft ...pdf](#)

AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf

Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops

AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops

Wundervoll sanft in den Schlaf

Audio CD

Schulischer Stress, Prüfungen und Leistungsdruck, soziales Miteinander, Medienkonsum und Umweltbelastungen fordern - und oft auch - überfordern unsere Kinder. Die Symptome äußern sich ebenso vielfältig, u.a. durch Unruhe und Schlafstörungen. Glücklicherweise sind gerade aber bei Kindern etablierte Entspannungstechniken wie das Autogene Training besonders wirksam. Die kindliche, ausgeprägte Fähigkeit zur Imagination lassen solche Methoden oft viel besser und schneller wirken als bei Erwachsenen.

AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER basiert auf dem Autogenen Training der Bestseller-CD ENTSPANNUNG FÜR KINDER. Alle klassischen Übungen des Autogenen Trainings werden hier wundervoll vorgetragen, fließen harmonisch in einander über und laufen ganz am Ende begleitet von Naturgeräuschen sanft aus. Den beruhigenden Worten folgen, ganz schwer werden, wohliger warm werden, und schließlich einfach wegschlummern! Nicht nur Kinder, sondern auch die Erwachsenen werden viel Freude beim Hören und Mitmachen haben. Eine wundervolle Bereicherung für die ganze Familie!

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie auf www.minddrops.de/bonus Zugang zu unserem ständig erweiterten Downloadbereich. Aktuell erwarten Sie dort zusätzlich zu dieser CD alle Einzelübungen des Autogenen Trainings in einer speziellen Schlafversion (sanft auslaufend, ohne Rücknahme) als MP3 direkt und kostenfrei zum Download. Wie kleine Gutenachtküsse!

Über die Autorin: Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin) arbeitet seit vielen Jahren als Kommunikations- und Lerntherapeutin mit Kindern und Jugendlichen, sowie deren Familien und dem gesamten schulischen Umfeld. Sie arbeitet in ihrer Praxis darauf hin, im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes wieder mehr Ausgeglichenheit und Erfolgserlebnisse für die betreuten Kinder und ihre Familien zu erreichen. Aus ihrer praktischen Erfahrung...

Downloaden und kostenlos lesen AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops

AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER basiert auf dem Autogenen Training der Bestseller-CD ENTSPANNUNG FÜR KINDER. Alle klassischen Übungen des Autogenen Trainings werden hier ohne Unterbrechung und Rücknahme wundervoll vorgetragen, fließen harmonisch in einander über und laufen ganz am Ende begleitet von Naturgeräuschen sanft aus. Den beruhigenden Worten folgen, ganz schwer werden, wohliger werden, ... und schließlich einfach wegschlummern!

Gerade bei Kindern sind etablierte Entspannungstechniken wie das Autogene Training besonders wirksam. Die kindliche, ausgeprägte Fähigkeit zur Imagination lassen solche Methoden oft viel besser und schneller wirken als bei Erwachsenen. Aber nicht nur Kinder, sondern auch die Erwachsenen werden viel Freude beim Hören und Mitmachen haben. **Eine wundervolle Bereicherung für die ganze Familie!**

******Wunderschöne HÖRPROBEN unserer CDs finden Sie auf minddrops.de** Über den Autor und weitere Mitwirkende

Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin) arbeitet seit vielen Jahren als Kommunikations- und Lerntherapeutin mit Kindern und Jugendlichen, sowie deren Familien und dem gesamten schulischen Umfeld. Sie hat tiefen Einblick in die Komplexität der vielfältigen Gründe und Ursachen für bspw. Lern- und Verhaltensschwierigkeiten oder emotionale Störungen bei Kindern. Sie arbeitet in ihrer Praxis darauf hin, im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes wieder mehr Ausgeglichenheit und Erfolgserlebnisse für die betreuten Kinder und ihre Familien zu erreichen. Aus ihrer praktischen Erfahrung heraus kommt Sie zu dem Fazit: ENTSPANNUNG IST DER SCHLÜSSEL.

Download and Read Online AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops #VS3TIDXHC64

Lesen Sie AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops für online ebook AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops 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 AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops Bücher online zu lesen. Online AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops ebook PDF herunterladen AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops Doc AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops Mobipocket AUTOGENES EINSCHLAFEN FÜR KINDER * Wundervoll sanft in den Schlaf von Sonja Polakov (Dipl. Pädagogin und Integrative Lerntherapeutin), minddrops EPub