Herzbeschirmt

Polat-Menke Selma. (2023). *Herzbeschirmt : Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Mitgefühl und Positives kultivieren*. Arbor.
IFEN Cote : 370.153 POL Her
ISBN : 978-3-86781-401-0

Contenu

Sie möchten Kinder und Jugendliche mit Achtsamkeit vertraut machen? Sie dabei begleiten, eine freundliche, mitfühlende Haltung sich selbst, anderen und der Natur gegenüber zu erlernen?

Herzbeschirmt ist ein praxiserprobtes Achtsamkeitsprogramm. Es ermöglicht Kindern und Jugendlichen, ihren Weg zur Achtsamkeit zu finden durch Stille, Musik, Malen, Bewegung, szenisches Spiel und mehr.

Lehrende unterstützt es in der Vermittlung von:

- Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Mitgefühl, Positiver Neuroplastizität
- Umgang mit Stress
- Selbstregulation und innerer Stabilität
- Fokussierung und Präsenz
- Freundlichkeit und Wohlwollen
- achtsamem Konsum und Umweltschutz

In diesem Buch finden Sie:

- Das gesamte Herzbeschirmt-Curriculum
- Stundenverläufe
- Meditationen und Übungen
- Das Herzbeschirmt-Lied
- Theoretisches Hintergrundwissen

Indem Sie den herzbeschirmenden Weg weitergeben, erschließen Sie jungen Menschen Ressourcen und stärken ihre Resilienz. Und es führt Sie selbst tiefer in Zufriedenheit und Verbundenheit.

Themenbereiche

Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen

(Selbst)mitgefühl

Selbstakzeptanz

Umweltschutz