

(Ebook pdf) Entspannung und Konzentration: Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch fr Kindergarten und Grundschule

Entspannung und Konzentration: Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch fr Kindergarten und Grundschule

Von Christina Gruber, Christiane Rieger
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #698679 in BcherVerffentlicht am: 2002-03-21Abmessungen: 11.77 x .94b x 8.98l, Einband: Taschenbuch250 Seiten | File size: 33.Mb

Von Christina Gruber, Christiane Rieger : Entspannung und Konzentration: Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch fr Kindergarten und Grundschule before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Entspannung und Konzentration: Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch fr Kindergarten und Grundschule:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktisch und sehr gut umsetzbarVon MariaIch bin Kindergtrnerin und habe unter anderem dieses Buch gekauft, um

mehr Ideen für Meditationen zu finden. Dieses Buch war das praktischste und interessanteste. Im Vorwort wird genau beschrieben, welche Ziele mit Meditationen erreicht werden können und warum diese - vor allem in einer schnelllebigen Zeit wie heute - sehr wichtig sind. Anschließend werden in verschiedenen Teilbereichen viele praktische Beispiele (die auch umsetzbar sind) beschrieben. Selbst kann man dann anhand dieser Beispiele eigene Meditationen zusammenstellen.

Kurzbeschreibung Kreative und situationsgerechte Kombinationsmöglichkeiten durch ein geniales Baukastensystem Ein umfassendes Handbuch, das die vielen Formen von Entspannungs- und Meditationen für Kinder zusammenfasst. Es liefert knapp und präzise das nötige Hintergrundwissen, klärt die methodischen Voraussetzungen und enthält vor allem eine große Zahl von konkreten Übungsbeispielen. Das Besondere dabei ist, dass die Meditationen in einem Baukastensystem hinsichtlich Einführung, Durchführung und Abschluss individuell für die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe kombiniert werden können. Ein praktisches Nachschlagewerk, das die alltägliche Arbeit mit Kindern phantasievoll unterstützt. von der Autorin und weitere Mitwirkende geb. 1958, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), ist seit 1991 Dozentin an der Fachakademie für Sozialpädagogik der Landeshauptstadt München mit den Schwerpunkten Heilpädagogik, Entspannung und Meditation. geb. 1948, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), ist seit 1974 Dozentin an der Fachakademie für Sozialpädagogik der Landeshauptstadt München. Supervisorin, Marma-Yogalehrerin und Klangmassseurin. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Vorwort Was uns zu diesem Buch bewegte, waren unsere eigenen Erfahrungen sowie unsere Beobachtungen, dass in der heutigen Zeit das tiefe Bedürfnis nach Ruhe, Entspannung und Meditation zunimmt. Dies bestätigte sich auch im pädagogischen Bereich. Unsere Angebote zum Thema Entspannung und Meditation waren sehr gefragt, die Inhalte wurden interessiert und aktiv selbst erlebt, aufgenommen und zunehmend in der Praxis umgesetzt. Immer wieder erhielten wir zu unserer großen Freude die Rückmeldung, dass auch bei Kindern Übungen zur Entspannung und Meditation gern angenommen werden und positive Auswirkungen zeigen. Die Suche nach geeigneter Literatur führte uns zu einer Fülle einzelner praktischer Übungen, das harmonische Zusammenspiel von Einführung Hauptteil Abschluss stellte sich jedoch in der konkreten Umsetzung schwieriger dar. Aus dem Wunsch und dem Bedürfnis diese Lücke zu schließen entstand schließlich das vorliegende Buch. Unser Anliegen ist es, Hintergrundwissen zu Bedeutung und Wirkung der unterschiedlichen Meditationsformen zu vermitteln, vorbereitende Hilfen und Anregungen zu geben sowie Anleitungen zur konkreten Umsetzung aufzuzeigen. Die Besonderheit dieses Buches ist eine Art Baukastensystem, welches vielfältigste Variationen der Zusammenstellung bietet. Somit können die Inhalte individuell auf den jeweiligen Personenkreis abgestimmt werden und harmonische Verbindungen im Aufbau erfolgen. Die konkreten praktischen Anleitungen sind in der Praxis erprobt, als Vorschläge gedacht und auch auf andere Altersstufen übertragbar. Hierbei ist zu beachten, die Übung dem jeweiligen Alter und Entwicklungsstand anzupassen. Es bleibt uns noch auf Folgendes hinzuweisen: Im gesamten Text sprechen wir von der Teilnehmerin, der Erzieherin, der Freundin, dem Teilnehmer u.ä. Wir verstehen bei jeder genannten Form den entsprechenden Gegenpol immer als einbezogen. Wie im Yin und Yang, so ist im Männlichen bereits das Weibliche und im Weiblichen bereits das Männliche beinhaltet. Keines ist vorrangig zu betrachten oder zu benennen. Wählen Sie also die Bezeichnung, die Ihnen, Ihrer Gruppe, Ihren Teilnehmern und Teilnehmerinnen entspricht. Der Gedanke, dieses Buch zu schreiben, entsprang unserer spirituellen Lebenseinstellung und unseren Erfahrungen im Bereich Meditation. Beides setzt eine Entwicklung voraus, die wir als fortlaufenden Weg erlebten und erleben, auf dem Begleitung, Unterstützung und eigene Erkenntnisse ineinander wirken. Wir danken hier allen, die uns auf diesen Weg führten, uns lehrten, begleiteten, unterstützten und dies auch immer noch tun. Die Entstehung dieses Buches war ebenfalls ein längerer Prozess und begleitet von Hochs und Tiefs. Wir möchten deshalb allen danken, die uns immer wieder ermutigten und motivierten nicht aufzugeben. Die schönste Theorie verbleibt nur Gedankengut, wenn sie nicht in die Praxis umgesetzt wird. Wir danken all denen, die es uns ermöglichten, unser Wissen und unsere Erfahrungen auszuprobieren und weiterzugeben. Die Fachakademie gibt uns Raum, Studierende/Berufspraktikantinnen diesbezüglich anzuleiten und mit ihnen gemeinsam Ideen entwickeln und umsetzen zu können. Wir danken allen Studierenden/Berufspraktikantinnen, die dieses Wissen in der Praxis umsetzten und ihre Erfahrungen wiederum mit uns teilten. Unser Dank gilt besonders den Studierenden, die uns ihre Ideen für dieses Buch zur Verfügung stellten. Liegt die Rohfassung vor, wird Kritik und Diskussion benötigt, um die Inhalte zu sichten und zu bearbeiten. Hier danken wir Ulrich Rieger, der unser Manuskript geduldig gelesen und uns mit seinen kritischen Anmerkungen weitergeholfen hat. Zudem gab er uns mit seinen wundervollen Bildern Anregungen zur Bildmeditation. Zum Schluss wollen wir Kater Schnurzel nicht vergessen, der uns in Momenten der Leere und gedanklicher Sackgassen ablenkte, zum Lachen brachte, aber auch während der vielen Stunden unseres Schaffens mit seinem Schlaf bewachte. Außerdem sei der Computer gelobt, der trotz häufiger Abstürze immer wieder zum Durchhalten zu bewegen war. Und nun wünschen wir Ihnen Freude und Anregungen beim Lesen sowie Erfolg und glückliches Erleben in der Umsetzung. Christina Gruber / Christiane Rieger