

## Literaturempfehlungen zum Thema: Entspannung für Kinder

1. *„Die Maus schläft in der Bärenlatze“* von M. Feils & G. Alberti: Geschichten zum Entspannen und Einschlafen; ab 4 Jahre
2. *„Zaubergarten und Lieblingswiese“* von E. Fuhrmann: Entspannung für Kinder ab 5 Jahren
3. *„Geschichten zum Entspannen“* von U. Rücker-Vogler: Fantasiereisen, Entspannungsgeschichten und Körperübungen für Kinder; ab Grundschulalter  
*„Yoga und Autogenes Training mit Kindern“* von Ursula Rücker-Vogler: Anleitungen, Übungen, Märchen für Kindergarten und Grundschule
4. *„Geschichten, die Kinder entspannen lassen“* von V. Friebe & S. z. Knyphausen: Spielerisch Ausgeglichenheit und Konzentration fördern
5. *„Meine Insel der Stille“* von S. Seyffert: Entspannungsgeschichten für Zappelkinder
6. *„Autogenes Training für Kinder“* von D. Walter: Phantasiereisen zum Entspannen
7. *„Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann“* von R. Booth: Progressive Muskelrelaxation für Kinder
8. *„Auf der Silberlichtstraße des Mondes“* von E. Müller: Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen
9. *„Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen“* von E. Manteufel & N. Seeger: Ein Praxisbuch
10. *„Inseln der Ruhe“* von E. Müller: Ein neuer Weg zum Autogenen Training für Kinder und Erwachsene
11. *„Horizonte erweitern“* von Monika Schneider: Bewegen, Entspannen und Meditieren mit Jugendlichen; Buch u. CD
12. *„Hilfe gegen Schulstreß“* von E. Müller: Übungsanleitungen zu Autogenem Training, Atemgymnastik und Meditation für Kinder und Jugendliche
13. *„Die Kapitän-Nemo Geschichten“* von U. Petermann: ab 10 Jahre
14. *„Hörst Du die Stille?“* von R. Brunner: Meditative Übungen für Kinder
15. *„Viele kleine Streichelhände“* von S. Seyffert: Kinder massieren Kinder
16. *„Heile, heile Segen“* von B. Wanderer: Massagen für ihr Kind
17. *„Sanfte Massagen für Babys, Kinder und Eltern“* von I. Dalichow: Liebe, die unter die Haut geht
18. *„Das Schmuse Buch“* von C. v. Horner - Nitsch: Zärtliche Spiele für Babys, Kinder und Eltern
19. *„Im Zauberschloß“* CD von Arnd Stein: ... Auf dem Weg zum Schlafen und Träumen; von 3-12 Jahren