

Marie-Luisa Puttich

Mit Achtsamkeit die Welt entdecken – Das Übungsbuch für mehr Ruhe und innere Stärke

Resilienz und Achtsamkeit für die Kleinen

Leoli ist ein ruhiger Zeitgenosse, doch manchmal ist selbst er nervös, unruhig oder einfach schlecht gelaunt. Zum Glück kennen seine Freunde ein paar Tricks, die ihm dabei helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Mit Leoli lernen auch schon kleine Kinder ganz einfache Übungen, um ihre Ängste in den Griff zu bekommen und auch in aufregenden Momenten Ruhe zu finden. Der immer stressigere Alltag in modernen Familien macht das Thema Achtsamkeit auch schon für die Jüngsten zu einem notwendigen Skill. Je früher sie damit beginnen, desto resilienter werden sie als Jugendliche und Erwachsene.



Marie-Luisa Puttich
**Mit Achtsamkeit die Welt
entdecken – Das Übungsbuch
für mehr Ruhe und innere
Stärke**

Originalausgabe
112 Seiten

ISBN: 978-3-423-76442-1
EUR 16,00 [DE]
EUR 16,50 [AT]
ET 16. März 2023
Format : 17,3 x 24,0 cm
Lesealter ab 4



© Conny Hepting, The Same Sky
Photography

Autor*in

Marie-Luisa Puttich

Marie-Luisa Puttich ist in Berlin aufgewachsen und hat nach ihrer Ausbildung zur Erzieherin Erziehungs- und Kulturwissenschaften studiert. Schon in ihrer Studienzeit sammelte sie voller Begeisterung besondere Kinderbücher. Nach dem Studium zog es sie nach München, wo sie zunächst einen großen Kindergarten leitete. Die Idee zur Kita-to-Go-Serie entstand im ersten Lockdown. Marie wollte helfen und hat kurzerhand Spiel-, Bastel- und Lernideen rund um den lieben Löwen Leoli mit Eltern geteilt. Über 50.000 Familien sind mittlerweile Teil der Community und warten gespannt auf weitere Abenteuer.

Autor*in Marie-Luisa Puttich bei dtv

- Kita-to-Go – Mit Leoli bei Rittern und Prinzessinnen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-71051-0
- Kita-to-Go: Mit Leoli bei den Dinosauriern – Das Mitmachbuch – Spielen, Basteln, Bewegen, Lernen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-71903-2
- Mit Achtsamkeit die Welt entdecken – Das Übungsbuch für mehr Ruhe und innere Stärke, Hardcover, ISBN: 978-3-423-76442-1
- Kita-to-Go: Leolis bunter Adventskalender – Vorweihnachtliche Spiel-, Bastel- und Geschenkideen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-71919-3
- Kita-to-Go: Mit Leoli kreativ durchs Jahr – Das Bastelbuch zum Mitmachen, Hardcover, ISBN: 978-3-423-76364-6