



13,95 €

ISBN 978-3-906837-00-0

Verfügbar ab 06. Oktober 21

Autorin Sonja Polakov

Sprecherin Dana Friedrich

Spielzeit ca. 74 Minuten + Bonus



## CHILLOUT KRAFTTANK PAUSE

Mini-Meditationen und Fantasiereisen für Kinder und Jugendliche

Liebe Eltern, liebe Großeltern, liebe Lehrer & Co., Sie finden hier ganz viele unterschiedliche kleine meditative Pausen speziell für junge Menschen. Diese Chillout Krafttank Pausen sind nur wenige Minuten lang, abwechslungsreich und machen Spaß.

Liebe Kinder & Jugendliche, an allen Ecken und Enden wird wirklich viel von Euch verlangt. Vielleicht fühlst Du Dich dann manchmal unangenehm angespannt, kannst Dich nur noch schlecht konzentrieren, bist nicht gut drauf oder einfach nur noch schlapp? Dann kann Dir so eine kleine Chillout Krafttank Pause super helfen damit Du Dich ganz schnell wieder lockerer, konzentrierter, wacher, stärker & mutiger fühlst.

### ÜBER DIE AUTORIN

Sonja Polakov arbeitet seit vielen Jahren mit Kindern und Jugendlichen im schulischen und therapeutischen Umfeld. Hierbei verfolgt sie stets das Ziel, wieder mehr Ausgeglichenheit und Erfolgserlebnisse für die betreuten Kinder und ihre Familien zu erreichen. Bewusste Entspannung ist dabei ein wesentlicher Bestandteil.

### ÜBER DIE SPRECHERIN

Dana Friedrichs Stimme ist quasi das i-Tüpfelchen dieser Produktion - sanft, unaufdringlich, liebevoll und rundum sympathisch. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.