

Weiterführende Literatur

zum Thema Ruhe und Entspannung

- *Wenig, Marsha: Yoga-Kids. Spielerische Übungen für Konzentration, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei Kindern. Riva Verlag. München. 2013.*
- *Sriram, R. & Becker-Oberender, Kornelia: Yoga für Kinder und Jugendliche. Verlag Via Nova. Petersberg. 2015.*
- *Kündig, Barbara: Yoga Nidra für Kinder. Inseln der Ruhe und Konzentration. Windpferd Verlag. Oberstdorf. 2015*
- *Stöhr-Mätschl, Doris: Ruhe tut gut! Fantasiereisen, Bewegungs- und Entspannungsübungen für Kinder. Verlag An der Ruhr. 2008. ISBN-13: 9783834604200.*
- *Spohr, Karina, Stahlbaum, Anja, Beisenkamp, Anja: Bewegung und Entspannung mit Kindern. Ein fächerübergreifendes Unterrichtsmaterial In Anlehnung an das LBS-Kinderbarometer. Herten/Münster. 2008.*
- *Remuta, Andrea: Was Kindern gut tut - Kindgemäße Entspannungsformen. BLSV.*
- *Appel, Jeannie & Grosser, Dirk: Du bist nie allein. Für kleine Yogis und Yoginis. 2010*
- *UK NRW Unfallkasse Nordrhein Westfalen: Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele. Düsseldorf. 2012.*
- *Ziegler, Professor Dr. Holger: Abstract: Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland? Fakultät für Erziehungswissenschaft, Universität Bielefeld*
- *Lex, Heiko: Einsatz von Entspannungstechniken im Kontext Schule, Universität Bielefeld*
- *IRC Deutschland: Healing Classrooms - Die Schule als stabilisierendes Umfeld für geflüchtete Kinder und Jugendliche, Praxishandbuch für pädagogische Fachkräfte, Berlin, 2018., S.17, S. 131ff*

Interessante Links

zum Thema Ruhe und Entspannung

- <http://www.urbia.de/magazin/gesundheit/kinder/entspannung-fuer-kinder>
- https://www.kinderschutzbund-nrw/FUMaterial_Gesundheit.pdf
- <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/buecherkiste/rund-um-entspannung/>
- <https://www.herder.de/kizz/kindergesundheit/mit-kindern-zur-ruhe-kommen-stille-finden>
- <https://www.bildungserver.de/Entspannung-5088-de.html>
- <https://de.rescue.org/report/healing-classrooms-handbuch>