



KÖRPERWAHRNEHMUNG



Nicht nur für die Kleinen → Das Buch liefert allen Lesern, die mit Kindern arbeiten, eine wertvolle Sammlung an Körperachtsamkeitsübungen. Die Autoren haben die Übungen in fantasievolle

Geschichten eingebettet und auf liebevoll illustrierten Bildkarten dargestellt. So können auch Kinder, die noch nicht lesen können, sie leicht umsetzen. Die Übungen erstrecken sich von Kopf bis Fuß – es gibt sogar Augenübungen. Das Training gehört zu den „SeKa-Programmen“ des „ket“, den Selbstinstruktiven Körper-Achtsamkeitsprogrammen des Karlsruher Entspannungs-Trainings. Die beiden Autoren, zwei Sportwissenschaftler, haben es entwickelt.

Während die Anwendung des Programms in Verbindung mit den Geschichten ausschließlich für Kinder vorgesehen ist, eignen sich die Übungen ohne Geschichten auch für Senioren und neurologische Klienten. Das Werk hat sich

auch in meiner Arbeit mit geistig behinderten Menschen sehr bewährt. Die Autoren haben die einführende Theorie hilfreich und angenehm kurz dargestellt, sodass ein zügiger Programmstart möglich ist. Die Therapeutin muss das Programm nicht in einer bestimmten Reihenfolge durcharbeiten und benötigt auch kein Material. Da die Übungen nur wenig Platz beanspruchen, sind sie für Hausbesuche oder Therapiestunden in sozialen Einrichtungen ideal.

Das Achtsamkeitstraining gibt Kindern vom Kindergarten bis in die Grundschule, aber auch Erwachsenen eine gute Möglichkeit, sich spielerisch mit dem Körper auseinanderzusetzen. Sie lernen, die Balance von An- und Entspannung bewusst wahrzunehmen und zu regulieren.

*Bernadette Weinhuber-Keller,
Ergotherapeutin aus Rosenheim*

N. Fessler, M. Knoll:

Achtsamkeitstraining für Kinder
Ökotopia Verlag 2015, 176 S., 37,80€
ISBN 978-3-86702-308-5



-  Verständlichkeit
-  Praxisnutzen
-  Preis/Leistung