

Fido og Fugls forunderlige rejse



| | |
|-------------------|-------------------------------|
| ISBN: | 9788771582963 |
| Sprog: | Dansk |
| Forfatter: | Anne-Mette Trøjborg Rasmussen |
| Forlag: | Dansk Psykologisk Forlag A/S |
| Kategori: | Børn og unge |
| Udgivet: | 3. november 2015 |

[Fido og Fugls forunderlige rejse.pdf](#)

[Fido og Fugls forunderlige rejse.epub](#)

Fido og Fugl skal afsted på en forunderlig rejse og besøge alverdens dyr. De flyver over vand og over land i deres luftballon med blå og røde striber. De møder elefanter, skildpadder, guldsmede, gazeller, krokodiller og en lille hund. Hvert sted stopper de op, ser, lytter og mærker, hvordan verden er lige her og nu. Denne charmerende, illustrerede bog lærer børn i alderen 3-10 år og de voksne omkring dem, hvordan man laver øvelser i børneyoga og mindfulness og bliver mere bevidst om sig selv, sin krop og verden omkring. Børneyoga og mindfulness kan noget helt særligt. Den narrative tilgang gør det sjovt og let for de voksne at lave yogaøvelser med børn.

Børn er rigtig glade for at lege, også når de voksne deltager. Det er vigtigt, at børnene kan mærke, at de voksne er nærværende, oprigtige og til stede i den kontakt, der er mellem dem. Børn er vilde med yoga, og de efterspørger det ofte, allerede når de har været med en enkelt gang.

Med yogaøvelserne får børnene nogle gode redskaber til at finde ro og fordybelse, til at holde fokus og være nærværende. Bogen er flot illustreret af Pauline Drasbæk.

'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha. Mindfulness børnegruppeforløb og kurser for pædagoger, lærere og forældre. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha. Mindfulnessøvelser til børn. Inspirationsforedrag, workshops og individuelle forløb. Mindfulnessøvelser til børn. Inspirationsforedrag, workshops og individuelle forløb.

Inspirationsforedrag, workshops og individuelle forløb.

Mindfulnessøvelser til børn. Mindfulness børnegruppeforløb og kurser for pædagoger, lærere og forældre. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha. Inspirationsforedrag, workshops og individuelle forløb. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha. Mindfulness børnegruppeforløb og kurser for pædagoger, lærere og forældre. Inspirationsforedrag, workshops og individuelle forløb. Mindfulness børnegruppeforløb og kurser for pædagoger, lærere og forældre. Inspirationsforedrag, workshops og individuelle forløb. Mindfulnessøvelser til børn. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha. Mindfulness børnegruppeforløb og kurser for pædagoger, lærere og forældre. Mindfulness børnegruppeforløb og kurser for pædagoger, lærere og forældre. Inspirationsforedrag, workshops og individuelle forløb.