



Titelinformation

Ulrich Hoffmann

Einschlafen ist gar nicht schlimm

Mini-Meditationen für Kinder

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Sprecher: Ralph Caspars

Regie: Carlo Günther

Laufzeit: 1 Stunde, 14 Minuten, 1 CD

ca. € 12,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8133-0

Buchverlag: Knauer Balance



Erscheint am 23. Februar 2017

Mini-Meditationen für Kinder

Zähne putzen, ins Bett gehen, einschlafen – jeder, der Kinder hat, weiß, dass die Schlafenszeit oft eine Herausforderung darstellt. Diese Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann helfen Ihnen dabei. Mit Ratschlägen für die Eltern und Kurz-Meditationen für die Kinder werden Schlafprobleme gemeistert oder vorbeugend vermieden. Probieren Sie es aus! Es dauert nur drei Minuten.

»Mit einfachen Mitteln helfen Sie Ihrem Kind (und sich), zur Ruhe zu finden. Probieren Sie es aus. Es dauert nur drei Minuten.« Ulrich Hoffmann

Ulrich Hoffmann ist mehrfacher Bestsellerautor und zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer. Er war in führenden Positionen für große Verlagshäuser tätig, u. a. als Ressortleiter und Textchef für *Gala* und *Living at Home*. Hoffmann ist verheiratet und hat drei Kinder. Die Familie lebt in Hamburg und den USA.

Ralph Caspers ist einem breiten Publikum vor allem als engagierter Fernsehmoderator von *Die Sendung mit der Maus* und *Wissen macht Ah!* bekannt. Daneben beschäftigt er sich intensiv mit Meditation.

Ebenfalls bei Argon:

Ulrich Hoffmann: *Konzentrieren ist ja ganz leicht* (ISBN 978-3-8398-8132-3)

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Katja Wanoth | Argon Verlag GmbH | Neue Grünstraße 17 | 10179 Berlin

katja.wanoth@argon-verlag.de | Telefon: +49-(0)30-2576 206-30 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20