



## Presseinformation

**Johannes Lauterbach**

**Babuba und die bunten Drachen**

Vom Autor geführte Meditation

Regie: Heike Schmidtke

Laufzeit: 1 Stunden, 10 Minuten, 1 CD Digipac

€ 12,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8155-2

Buchverlag: Fischer KJB



Erscheint am 22. Februar 2018

### Phantasiereisen zum Entspannen und Einschlafen

Wenn Kinder unter Stress leiden, äußert sich das oft in Bauchschmerzen, Kopfweh oder Schlafstörungen. Wie können wir Eltern ihnen helfen, mit den Anforderungen des Lebens besser zurechtzukommen? Auf den Phantasiereisen mit Babuba können Kinder von 2 bis 7 Jahren zu tiefer körperlicher und seelischer Entspannung gelangen. In jedem Abenteuer befindet sich eine kurze Meditationsübung, die Ihnen eine gute Möglichkeit gibt, Ihr Kind spielerisch an Entspannungstechniken heranzuführen.

### Entspannung kinderleicht

**Johannes Lauterbach** war viele Jahre als Moderator und Sprecher beim RBB tätig. Heute bietet er als Gesundheits-, Mental- und Stimmcoach erfolgreich Seminare im Bereich Gesundheit und Burn-out-Schutz für Erwachsene und Kinder an. Mit der timeout-Entspannungsmethode hat er eine Technik entwickelt, mit der sich Menschen schnell und an jedem Ort aktiv entspannen können.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.