

Boo und der Zaubernebel - ein Kinderbuch zum Entspannen

Ein neues Kinderbuch aus Würzburg und Bad Mergentheim soll Kindern dabei helfen, zu mehr Ruhe und Entspannung zu finden. Martin Rademacher, Gründer des Würzburger Startups „BuddhaBoo“, hat zusammen mit der Entspannungstherapeutin Mirjam Rögner-Schneider das Buch „Boo und der Zaubernebel“ geschrieben.

Beide Autoren beschäftigt das Problem, dass Kinder und Jugendliche in der modernen Gesellschaft zunehmend unter Stress, Leistungsdruck und Ängsten leiden und ihnen häufig ein Weg fehlt, die eigenen Gefühle zu erkennen und mit diesen umzugehen. Während Martin Rademacher bereits mit seiner App „BuddhaBoo“ Kindern durch Achtsamkeitsübungen und Fantasiegeschichten zu mehr Ruhe und Zufriedenheit verhilft, führt Mirjam Rögner-Schneider in ihrer eigenen Praxis in Bad Mergentheim seit mehreren Jahren Entspannungskurse mit Kindern und Erwachsenen durch. Dabei haben beide zahlreiche Erfahrungen gesammelt und diese nun in ihr gemeinsames Buch einfließen lassen.

Auf den ersten Blick erscheint „Boo und der Zaubernebel“ wie ein „normales“ Kinderbuch zum Vorlesen. In neun Fantasiegeschichten reisen die jungen Zuhörer mit dem Äffchen Boo um die Welt, erleben Abenteuer und lernen dabei neue Freunde kennen. So treffen sie zum Beispiel den einsamen Löwen Leo in der afrikanischen Savanne, erfahren mit dem thailändischen Elefantenkind Ella, dass jeder wertvoll ist, wie er ist, und lernen von den Schafen in Irland, dankbar für die großen und kleinen Dinge im Leben zu sein. In dazu passenden Meditationen beobachten die Kinder aufmerksam und neugierig ihre Umgebung, ihren Körper und ihren Geist. Sowohl Fantasiereisen als auch Meditationen bleiben dabei stets bildlich und kindgerecht. Die Kinder sollen sich nicht langweilen, sondern Freude an den Geschichten haben und sie gern anhören.



Unterbewusst findet beim Zuhören noch viel mehr statt: Das Buch ist so geschrieben, dass die Kinder ganz nebenbei zu Entspannung und Ruhe geführt werden. In den Fantasiereisen wurden Elemente des „Autogenen Trainings“ integriert. Dabei handelt es sich um eine bewährte Entspannungsmethode, bei der allein durch die Vorstellung von beispielsweise Ruhe und Wärme des Körpers eine nachweisbare Entspannung der Muskulatur und daraufhin auch der Gedanken erreicht wird. Außerdem kommen in den Fantasiereisen und Meditationen Affirmationen zum Einsatz. Das sind kurze Sätze wie „Ich bin wertvoll“ oder „Ich liebe und werde geliebt“, die das Selbstbild, Vertrauen und allgemein positive Gedanken stärken sollen. Die Affirmationen können gleichzeitig als „Thema“ der neun Kapitel gesehen werden. Dadurch können die Geschichten passend zu aktuellen Situationen im Leben der Kinder ausgewählt werden, wenn diese zum Beispiel mit Mobbing konfrontiert werden oder sich ängstlich oder einsam fühlen.

Bekanntermaßen führt das Vorlesen von Büchern zu einer stärkeren Bindung zwischen Kindern und Erwachsenen. Die Geschichten geben Anreize und Gelegenheiten, über die Gefühle und Erlebnisse der Kinder zu sprechen und ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Gedanken zu haben. Wenn es den Eltern aber einmal nicht möglich ist, eine Geschichte vorzulesen, gibt es dafür ebenfalls eine Lösung: Sämtliche Fantasiereisen und Meditationen können in der BuddhaBoo-App als Hörbuch angehört werden. In der App treffen die Kinder darüber hinaus auch das Maskottchen Boo wieder und finden viele weitere spannende Übungen und Geschichten zum Anhören.

In „Boo und der Zaubernebel“ können Kinder also spannende und kindgerechte Geschichten hören, etwas über unbekannte Landschaften und Tiere lernen und ihrer Fantasie und Vorstellungskraft freien Lauf lassen. Ganz nebenbei und unterbewusst führen die Geschichten zu mehr Entspannung und Ruhe, zu Dankbarkeit und Zufriedenheit und einem positiven Selbstbild. Davon profitieren nicht nur die Kinder selbst, sondern auch das ganze Umfeld.



Das Buch richtet sich an alle Kinder ab einem Alter von etwa 4 Jahren. Es ist ab dem 20.11.2020 auf der Website www.boo-und-der-zaubernebel.de erhältlich. Anfang 2021 startet dann der Verkauf im klassischen Buchhandel und über weitere Online-Plattformen wie Amazon.

Fakten zum Buch:

Boo und der Zaubernebel

Fantasiereisen und Entspannungsübungen für Kinder - Ruhepausen zum Träumen

Zielgruppe Kinder zwischen 4 und 12 Jahren

Genre Fantasiereisen und Entspannungsübungen zum Vorlesen für Kinder

Seiten 156

Format Hardcover, 13,5 x 21,5 cm

Preis 16,99 €

ISBN 978-3-96698-833-9

Autoren Mirjam Rögner-Schneider und Martin Rademacher

Website/Shop www.boo-und-der-zaubernebel.de

Veröffentlichung 20.11.2020

Über BuddhaBoo:

BuddhaBoo wurde 2019 von Martin Rademacher gegründet und ist ein ganzheitlich orientiertes Angebot für Kinder und Jugendliche in den Bereichen Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Erster Bestandteil des Angebots ist eine kindgerechte App mit einer Vielzahl an Übungen, die den Nutzern dabei helfen sollen, herunterzukommen und die Konzentration stärken. Ergänzt wird das Angebot durch ein Kinderbuch mit Fantasiereisen und Entspannungsübungen für Kinder ab 4 Jahren.

Die BuddhaBoo-App wird in den App-Stores von Apple und Google kostenfrei zum Download angeboten. Ein spezielles Angebot für Lehrkräfte soll den Einsatz der App im Unterricht ermöglichen und dazu führen, mehr Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit in die Klassenzimmer zu bringen.

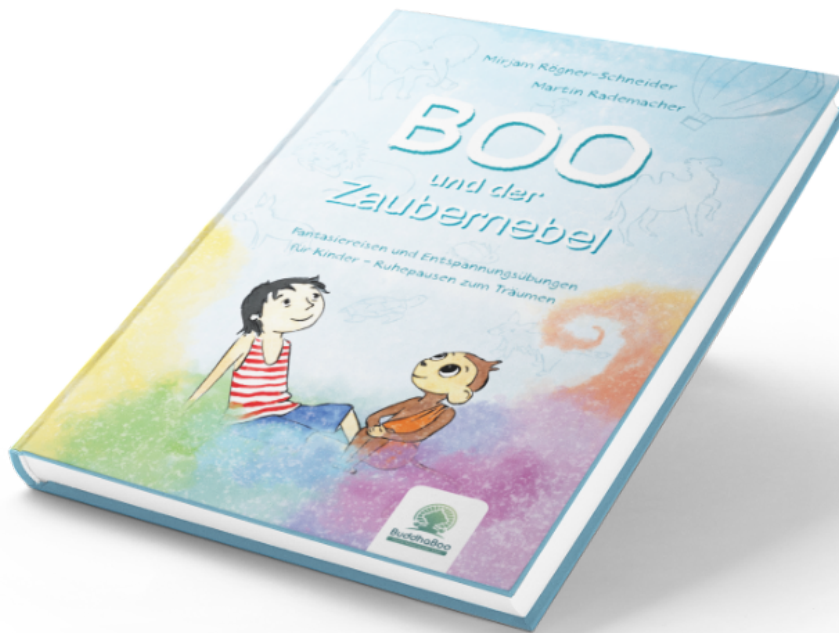


BuddhaBoo
Young Minds Matter Most

Bildmaterial: <https://link.buddhaboo.de/presse>



Mädchen mit dem Buch entspannt eingeschlafen



Boo und der Zaubernebel | Fantasiereisen und Entspannungsübungen für Kinder -
Ruhepausen zum Träumen



BuddhaBoo

Young Minds Matter Most

BuddhaBoo

Young Minds Matter Most

Martin Rademacher

Barbarastr. 13

97074 Würzburg

Telefon: +49 931 66 39 50 44

Mobil: +49 172 522 0 122

E-Mail: martin@buddhaboo.de

Web: www.buddhaboo.de