



## Bewegungsgeschichte: Der magische Wald der Stille

09.04.2025

Eine Entspannungsgeschichte für Kinder ab 8 Jahren

Die Welt der **progressiven Muskelentspannung** entdecken! Diese spielerische Technik hilft Kindern, ihre Muskeln gezielt anzuspannen und zu entspannen, was den Abbau von Stress und Ängsten fördert. Die fantasiereiche Geschichte kombiniert mit einfachen Übungen stärkt das Körperbewusstsein und die Selbstregulation der Kinder. Damit kann ihnen mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag geschenkt werden.

[Zur Bewegungsgeschichte](#)

---

*Bild: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann*

[Zurück](#)

