

Entspannungsgeschichte: Das Flüstern der Wellen

25.08.2025

Stell dir vor, du gehst einen weichen, sandigen Pfad entlang. Der warme Sand fühlt sich unter deinen Füßen angenehm an, und du kannst das Rauschen der Wellen im Hintergrund hören.

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 fantasievolle 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 Entspannungsgeschichte](#)

Hier findet ihr [weitere Bewegungsgeschichten!](#)

[Zurück](#)

