



Mathilde Paris

Lachen, träumen, glücklich sein

Illustrator: Solenne et Thomas

ab 7 years

128 Pages, 165 x 220 cm

ISBN: 978-3-7432-1148-3

Paperback

+ Topthema: Achtsamkeit + Kreativbuch + Ab 7 Jahren + Mit Yogaübungen, Mandalas und vielen kreativen Aufgaben + Hilft Kindern, ihre Gefühle zu verstehen +

Du bist gut, so wie du bist!

Komm zur Ruhe mit kleinen **Yogaübungen**, schreib deine **Gedanken und Gefühle** auf oder entspann dich beim **Malen und Basteln**. Dabei lernst du nicht nur, achtsamer zu werden, sondern auch eine ganze Menge über dich selbst.

Ein Buch zum Kreativsein und Wohlfühlen!

Mathilde Paris

Mathilde Paris lebt in einem kleinen Dorf in der Nähe von Paris, hat eine Leidenschaft fürs Heimwerken und ist gerne in der Natur. Sie ist Autorin von zahlreichen Kinderbüchern. Mit ihren Büchern möchte Mathilde unter anderem Kindern vermitteln, wie wichtig der Schutz unserer Umwelt ist.