

Presseinformation

Dr. med. Kurt Mosetter
 Ilona Daiker
 Dr. Sabine Kubesch

Das überforderte Kind

Ein ganzheitliches Anti-Stress-Programm für Kinder von 6 bis 12

Umfang: 208 Seiten mit ca. 50 Fotos
 Format: 16 x 21,5 cm, Klappenbroschur
 Preis: 19,99 € (DE)/ 20,90 € (AT)/ 28,90 SFr (CH)
 ISBN: 978-3-8338-8370-5
 Erscheinungsdatum: März 2022

 Auch als eBook erhältlich.



Das Praxisprogramm gegen Überforderung – mit natural eating, Sport und Bewegung, Achtsamkeitsübungen und Selbstregulationsstrategien

Viele Kinder stehen permanent unter Stress. Sie leiden unter einem Mangel an Bewegung, ihr Medienkonsum ist zu hoch und ihre Ernährung arm an Nährstoffen. Dazu kommen hohe Erwartungen von allen Seiten. Antriebsschwäche, Gewichtszunahme, Lernschwierigkeiten und chronische Schmerzen können die Folge sein. Kurt und Reiner Mosetter bieten zusammen mit Sporttherapeutin Sabine Kubesch mit **Das überforderte Kind** ein alltagstaugliches Programm mit dem Ziel, die Fähigkeit zur Selbstregulation auf verschiedenen Ebenen zu fördern: Durch eine nährstoffreiche Ernährung wird der Stoffwechsel in Balance gebracht, die KiD-Bewegungsübungen setzen auf muskulärer Ebene an, Übungen zur Förderung von Selbstregulation helfen über die psychosoziale Ebene bei der Entstressung.

Dr. med. Kurt Mosetter und Reiner Mosetter sind Heilpraktiker mit eigener Praxis in Konstanz.

Dr. Sabine Kubesch ist Sportwissenschaftlerin und -therapeutin.