

Susanne Leibinnes

Im Heldenreich

Klangmeditationen für Kinder



Selbst-
bewusstsein
stärken

der **4. und 5. Klassen** zum Wechsel von der
Grundschule auf weiterführende Schulen

TRACKLISTE

- | | |
|--------------|-------|
| 1. Mein Baum | 15:02 |
| 2. Krafttier | 16:59 |
| 3. Ferien | 19:36 |

Gesamtlaufzeit: 51:37 Minuten

TIPP!
Das **Klangerlebnis** ist
mit Kopfhörern oder
mit guten
Lautsprechern
noch größer



«Jeden Abend wenn ich nicht einschlafen
kann lausche ich den Klangschalen.
Sie beruhigen mich und ich werde sehr gelassen.
Die Stimme der Erzählerin,
die Klangschalen sowie der Text bringen
mich in einen erholsamen Schlaf.
Ich habe bemerkt, dass es mir Spass macht
der schönen Stimme zu lauschen.
Ich kann durch die Hörbücher besser
von schlechten Noten abschalten.
Auch kann ich mich besser
von blöden Gedanken lösen.»

Geschrieben von
Heidelinde K., 11 Jahre



Bild von Heidelinde K., 11 Jahre

DEINE HELDENREISE

Der Schulwechsel steht an – für Kinder oft eine große Herausforderung.

Mit diesem Hörbuch «Im Heldenreich – Klangmeditationen für Kinder – Dein geglückter Start in der neuen Schule» bereitet sich Ihr Kind auf eine spielerische, fantasievolle und einfache Weise auf die neue Aufgabe vor. Ihr Kind freut sich auf die neue Schule. Ist neugierig was kommt und darf endlich ein großes Schulkind sein. Aber es verlässt auch die gewohnte Umgebung der Grundschule, lässt manchen Freund oder Freundin zurück und auch lieb gewonnene LehrerInnen.

Viele Kinder sind in dieser Übergangsphase überfordert. Müssen sich an neue Abläufe gewöhnen. Dadurch ist ihnen manchmal flau im Bauch oder sie bekommen Angst, sobald sie an all das Neue denken.

Mit diesen Meditationen gelingt es den Kindern, einen super Wechsel von der Grundschule in die neue Schule hinzubekommen. Die Meditationen stärken den Glauben an die eigene Person und schenken elefan-

DEINE HELDENREISE

tenstarke Kräfte. Mit der Zeit lernen die Kinder die Grübelfabrik in die Ferien zu schicken.

Hinter der Stimme, die die Kinder hören, verberge ich mich, Susanne Leibinnes. 1966 in Würzburg geboren bin ich seit 2010 selbstständig in den Bereichen Entspannung/Erholung, Stressmanagement, Klang und Mentaltraining. Als Mutter, eines mittlerweile 17jährigen Sohnes, kenne ich diese herausfordernde Zeit. Mein Sohn ging in die St. Franziskus Grundschule in Halle/Saale. Hier war es mir möglich, den Kindern nachmittags eine Zeit der Entspannung anzubieten. Seit dem Wechsel zur weiterführenden Schule bin ich als Mental- und Erholungstrainerin mit an die Sportschule gewechselt. Es ist mir eine Herzensaufgabe, den Kindern eine Möglichkeit zu schenken, die neue Zeit mit Freude, Leichtigkeit, Mut und Vertrauen anzunehmen und zu meistern.

www.susanneleibinnes.de





IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Leibinnes, Susanne (2021):
Im Heldenreich. Klangmeditation für Kinder.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-277-6

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de

Sprecherin

Susanne Leibinnes

Aufnahme und Produktion

YANUS Music, Sebastian Starke

Cover & Satz

Katja Krüger

Bildnachweis

Cover und Booklet (S. 1) von
iStockphoto.com: 821021440 © yaruta
Portrait Susanne Leibinnes:
Günter Barczewski

© 2021 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Den Wechsel meistern

Bereits Kinder im Grundschulalter und zu Beginn der weiterführenden Schule plagen Zweifel, Ängste und Stress. Für diese Altersgruppe habe ich dieses Hörbuch aufgenommen. Die Klanggeschichten schenken innere Stärke, Kraft, Mut, Ruhe und geben Sicherheit. Verbunden mit dem Klang des Koshi und der Klangschalen kann ein Raum voller Geborgenheit, Kuschneln und Zuversicht entstehen. Abseits des Trubels des Tages entsteht die Gelegenheit sich auszu-ruhen, Kraft zu sammeln und neue Energie für den kommenden Tag zu tanken. Das Lauschen des Hörbuchs kann zu einem täglichen Ritual werden.

Ein Ritual ist ein wichtiger Teil unseres Lebens, der Halt, Orientierung und einen Rahmen bietet. Der Tag kann gemeinsam verarbeitet und abgeschlossen werden. Du kannst ein ganz besonderes Erlebnis mit deinem Kind gestalten. Eine Form des behütet Seins, des nicht allein Seins, der Zuwendung. Indem sich dein Kind im Nachhinein noch mit den Geschichten beschäftigt, ein Bild malt oder bunte Papierchen beschriftet und aufhängt, verbindet es sich mit sich selbst und lernt, dass es für sich selbst wirksam etwas verändern kann. Ich wünsche dir und deinem Kind viel Muße und Ruhe beim Lauschen der Geschichten und des Klangs und Freude beim Malen und Schreiben ... und vor allem einen leichten und vertrauensvollen Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule. Dass dein Kind den Wechsel meistert!

Weitere Anregungen findest du auf meiner Website unter:

www.susanneleibnes.de/hoerbuecher

