

# CD: Barnas hvilestund

CD: Barnas hvilestund  
CD9808  
[Pepp Norge AS \(Norge\);](#)

Avspenning og søvntrening for barn 3-6 år.

*Et økende antall mennesker bruker avspenningstrening jevnlig ? også barna vil ha stor nytte av dette for å roe seg ned. CD-en kan brukes både om dagen og om kvelden.*

**CD-en Barnas hvilestund** er laget for å gi barn mellom 3 og 6 år gode hvilestunder. CD-en kan også brukes for litt større barn.

**CD-en Barnas hvilestund** er spesielt nyttige de gangene barna har vanskelig for å roe seg ned på dagtid eller om kvelden. Når uro, rastløshet og spenninger gjør det vanskelig for de små å slappe av, vil fantasireisene fange barnas oppmerksomhet og gjøre dem i stand til å finne roen.

Regelmessig bruk av  
**CD-en Barnas hvilestund** gir barna:

- god hvile
- hjelp til å slappe av
- hjelp til å sovne
- hjelp til å konsentrere seg

## Innhold:

**CD-en Barnas hvilestund** består av enkle fantastireiser som forteller om barn og det de kan oppleve ute i naturen. Mens Erik Møllers beroligende stemme skildrer gode opplevelser, skaper lydkulisser med ulike naturlyder en livaktig og behagelig atmosfære. Barna slapper av og faller til ro.

Taleinstruksjon med naturlyder og spesialkomponert bakgrunnsmusikk. 3 x 23 minutter.

**CD-en Barnas hvilestund** er utviklet med bakgrunn i moderne hjerneforskning og Pepp Norges mangeårige erfaring med veiledning i avspenning og stressmestring.

## Anbefales også i barnehagen

?Denne CD-en kan være et godt alternativ i barnas hvilestund i barnehagen, men også et nyttig redskap for de som ønsker eller trenger litt hjelp for å sovne om kvelden.?

Kristin Sivertsen (styrer, Regnbuen Barnehage, Trondheim)



Pris kr 189,00

3 x 23 minutter  
Nei