

Literatur zu „Energetisierende Pausen“

- Amler / Knörzer:** „Fit in 5 Minuten“
Bewegungspausen für Schule, Seminar, Beruf und Alltag
Haug - Verlag
- Dennison** „Brain-Gym fürs Büro“
VAK Verlag für angewandte Kinesiologie 1997
- Engel/ Sturm** „Brain & Body Training“
Urania-Verlag
- Hennig** „Immer locker bleiben!“
Übungen für Büro, Seminar und Schule
Beltz – Verlag 2001
- Hipp** **Stressbewältigung – fit in 30 Minuten“**
Anleitung und Übungen für Kids und Jugendliche
Gabal –Verlag 2001
- Kratzel / Brink:** „Power Pausen“
Körperübungen für Bewegungspausen
Junfermann – Verlag 1999
- Lorenz** „Allerhand“
Rhythmische Hand- und Fingerspiele für Kinder und Erwachsene
Fidula-Verlag
- Luther:** „Die Reise zu den inneren Schätzen“
Handbuch für Stressmanagement und Entspannung
Mit vielen praktischen Übungen
Junfermann – Verlag 2000
- Luther / Maaß** „NLP Spiele – Spektrum“
Übungen, Spiele, Phantasiereisen
Junfermann – Verlag 1997
- Sonntag:** „Blitzschnell entspannt – 100 verblüffend leichte Wege,
wie Sie in Sekunden innere Ruhe finden und Kraft
schöpfen“ Trias – Verlag

