

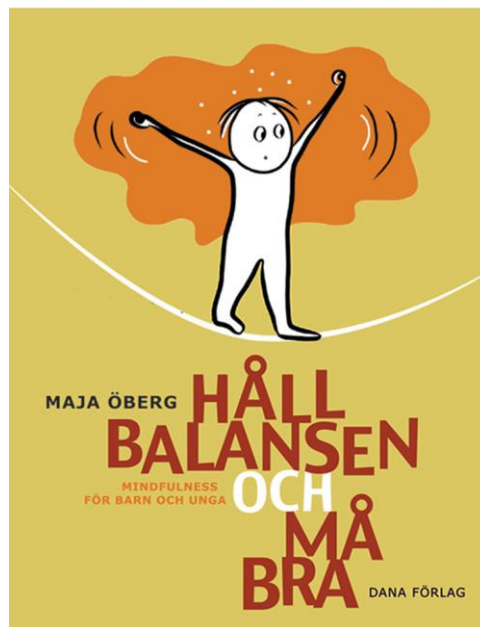
## Äntligen en bok om mindfulness för barn och unga: ”Håll balansen och må bra” av Maja Öberg

2019-06-15

Äntligen finns en bok om mindfulness för barn och unga på svenska. I *Håll balansen och må bra* introduceras mindfulness för barn och unga på ett enkelt och grundläggande sätt, med vägledning för hur utmaningar kring stress, sömn, koncentration, känslor, tankar, kamratrelationer m.m. kan hanteras.

I tio pedagogiska kapitel får läsaren följa tre barn i olika åldrar (Love, Salima och Olivia) och hur olika utmaningar påverkar deras vardag. Hur somnar man på kvällen när tankarna snurrar? Hur förbereder man sig för ett prov i skolan? Hur lugnar man ner sig när man är arg, orolig eller ledsen. Här ges tips, fakta och övningar som är till hjälp för att hantera vardagen, både i skolan och hemma. Kort sagt: Hur kan vi hålla balansen och må bra!

Boken kan läsas av barn och unga i skolåldern (cirka 10-15 år) och kan även användas för yngre barn under ledning av en förälder eller lärare. Boken innehåller ett inledande kapitel riktat till just vuxna med tips och råd om hur boken kan introduceras, och barnet/den unge kan sedan själv använda boken och dess övningar. I boken finns också övningar som lärare kan göra tillsammans med en klass eller grupp elever. Till varje kapitel hör en guidad mindfulnessövning som kan laddas ner som mp3-fil från förlagets boksida för alla som har ett exemplar av boken.



### Om författaren

Maja Öberg är utbildad mindfulnessinstruktör och driver företaget Gröna Huset ([www.gronahuset.nu](http://www.gronahuset.nu)). År 2017 gav hon ut boken *Pluttens mindfulness* tillsammans med illustratören Anna Klingbjer. Maja är 37 år, har två barn i skolåldern och bor med sin familj i Upplands Väsby.

### Om Dana Förlag

Dana Förlag ger sedan 2011 ut böcker som inriktar sig mot sig mot mindfulness, hjärnforskning och personligt ledarskap utifrån ett holistiskt och existentiellt perspektiv.

### Fakta om boken

Författare: Maja Öberg

Titel: Håll balansen och må bra

Bandtyp: Häftad

ISBN: 978-91-639-7731-2

Distributör: Stjärndistribution

Utgivningsdag: 15 juni 2019

Ca-pris i nätbokhandel: 139 kr

Antal sidor: 96

Dimensioner: 145 x 177 mm