



BOG

STJERNER FØR SENGETID : EN MINDFUL FALD-I- SØVN-BOG (/BOEGER/STJERNER- FOER-SENGETID-EN- MINDFUL-FALD-I-SOEVN- BOG)

Af Claire Grace (/forfattere/claire-grace) (2021)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/stjerner-foer-sengetid-en-mindful-fald-i-soevn-bog) for at anmelde

Facebook

(<http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/stjerner-foer-sengetid-en-mindful-fald-i-soevn-bog&title=Stjerner før sengetid : en mindful fald-i-søvn-bog>)

Tweet (<https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/stjerner-foer-sengetid-en-mindful-fald-i-soevn-bog&status=Stjerner før sengetid : en mindful fald-i-søvn-bog+http://litteratursiden.dk/boeger/stjerner-foer-sengetid-en-mindful-fald-i-soevn-bog>)

<https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/stjerner-foer-sengetid-en-mindful-fald-i-soevn-bog&status=Stjerner før sengetid : en mindful fald-i-søvn-bog+http://litteratursiden.dk/boeger/stjerner-foer-sengetid-en-mindful-fald-i-soevn-bog>)

Kom ned i gear med nattens stjerner, yogaøvelser og mindfulness og skab en beroligende afslutning på dagen for både børn og voksne.

TAGS:

BØRNEBØGER (/TAXONOMY/TERM/12545)

MINDFULNESS (/TAXONOMY/TERM/15667)

SOVETID (/TAXONOMY/TERM/9829)

FOR 5 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24807)

FOR 7 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24811)

FOR 9 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24814)

FOR HØJTLÆSNING (/TAXONOMY/TERM/24855)

STJERNEBILLEDER (/TAXONOMY/TERM/10044)

FOR 4 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24805)

FOR 6 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24809)

FOR 8 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24813)

ANMELDELSE



07 jan.21



(/index.php/users/æ
christensen)

Af Annie Christensen
(/index.php/users/annie-
christensen)

Skribent

Kom ned i gear med nattens stjerner, yogaøvelser og mindfulness og skab en beroligende afslutning på dagen for både børn og voksne.

En højt-læsningsstund ved puttetid kan hjælpe med til at skabe ro efter en travl dag fyldt med indtryk, der skal bearbejdes. 'Stjerner før sengetid' er en mindful fald-i-søvn-bog, der med den forunderlige nattehimmel som udgangspunkt væver mytiske

historier og fakta om glitrende stjernebilleder sammen med enkle vejrtræknings- og afspændingsøvelser.

Bogen indeholder illustrationer af en række kendte konstellationer, der tager læseren med på en magisk og fascinerende rejse rundt på den mørke og funklende nattehimmel. Hør bl.a. om Orion, Cassiopeia, Karlsvognen og Fønix og find ud af, hvilke historier og myter der fortælles om dem. Hvert opslag kombinerer information om det pågældende stjernebillede og dets mytiske betydning med enkle og beroligende afslapningsøvelser. Øvelserne er markeret med et lille månesymbol, og formålet med dem er at hjælpe børn til at koble af, mærke deres kroppe og blive parate til at sove.

De små nedslag i de enkelte stjernebilleder gør, at man ikke behøver læse hele bogen på én gang eller i en bestemt rækkefølge. I stedet kan man udvælge et eller flere opslag efter behov. Bogen fortæller ikke udførligt om de enkelte stjernebilleder, men de oldgamle historier og myter kan fungere som appetitvækkere, så små stjernekyndere bliver inspireret til at se ud på nattehimmelen for at få øje på de lysende konstellationer.

Illustrationerne er holdt i mørke, dæmpede og rolige farver, hvilket gør, at de gule og glitrende stjerner og konstellationer nærmest ser ud til at gløde. Forrest i bogen er der en vejledning til, hvordan bogen kan bruges, og bagerst et afsnit, der taler om vigtigheden af - særligt i vores hyperstimulerende, moderne verden - at lære børn at fjerne uro og tømme sindet. Det er oplagt at sammenligne med billedbogen Stjernestunder

(<https://litteratursiden.dk/boeger/stjernestunder-godnatrim-med-beroligende-massage>) af Lotte Salling og Lea Letén, der i samme stil kombinerer godnatrim om stjernebilleder, natdyr og skumringstid med små, beroligende massageøvelser.

Brug 'Stjerner før sengetid' til at skabe rolige og afslappende putteritualer, eller når der er behov for at koble af og skabe nærvær i løbet af dagen.

BOGDETALJER



Godnathistorier for små og store