

Meditation/Mindfulness Apps

Empfehlungen von den GISW-Counselorinnen:

[The Moshi: Sleep and Mindfulness app](#) has soothing bedtime stories for kids to help calm them down before bed and, hopefully, lull them to sleep. The app is free and has some free content, the rest can be accessed with a subscription fee.

Diese App bietet entspannende Gute Nacht Geschichten, um die Kinder vor dem Schlafengehen zu beruhigen und hoffentlich in den Schlaf zu wiegen. Die App ist kostenlos, wie auch Teile des Inhaltes. Zusätzlicher Inhalt ist für einen Mitgliedsbeitrag erhältlich.

.....

A free app aimed at kids ages 4 and up, [Breathe, Think, Do With Sesame](#) helps to teach kids skills such as problem solving, self-control, planning, deep breathing, and task persistence through its interactive activities.

Diese App (für Kinder ab 4 Jahre) hilft Kindern durch interaktive Tätigkeiten solche Kompetenzen wie Probleme lösen, Selbstkontrolle, Planung, tiefes Durchatmen und Ausdauer.

.....

[Smiling Mind](#) is a free meditation app for people of all ages, but has youth programs for kids ages 7 and up. The app was developed by psychologists and educators to aid users in keeping their minds healthy through times of stress, pressure, and the challenges of daily life.

Diese kostenlose App ist für alle Altersgruppen geeignet und hat Jugendprogramme für Kinder ab 7 Jahren. Die App wurde von Psychologen und Pädagogen entwickelt um die Psyche des Benutzers in Zeiten von besonderem Stress, Druck und alltäglichen Herausforderungen gesund zu halten.

.....

The fun, free, and easy-to-use [Mindful Powers](#) app was designed to be a part of your child's daily routine to help them to learn the power of mindfulness through a series of interactive voice-guided sessions geared towards overcoming big emotions, staying calm and relaxed, and focusing.

Diese lustige, kostenlose, leicht anwendbare App wurde so gestaltet, um als ein Teil der täglichen Routine eines Kindes die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings durch eine Serie von interaktiven, Hörspielen zu bereichern, die Emotionen, ruhig und entspannt bleiben und fokussieren thematisieren.

[Mindful Family](#) seeks to help parents to raise kids with the tools to process their emotions and experiences. It has both free and paid versions.

Diese App versucht Eltern zu helfen ihre Kinder mit Werkzeug auszustatten, welches ihnen hilft ihre Emotionen und Erfahrungen zu verarbeiten. Es gibt kostenlose und kostenpflichtige Versionen.

With the [Stop, Breathe & Think Kids](#) app, kids ages 5 through 10 can learn to check in with how they're feeling, listen to mindful sleep stories before bed, go on "missions" to do meditation and mindful activities, and more.

Mit dieser App können Kinder zwischen 5 und 10 Jahren lernen die eigenen Gefühle zu beobachten, Schlafgeschichten zu hören, auf "Meditationsmission", und mehr.

With the \$1 [Meditation For Kids](#) app, children ages 4 and up can follow guided meditations to relax, learn how to stay calm in nerve-wracking and stressful situations, and hone the skills needed to improve their behavior and self-control.

Mit dieser App für \$1 können Kinder ab 4 Jahren geführten Meditationen zur Entspannung folgen, und können lernen wie man in stressvollen Situationen ruhig bleibt und das eigenen Benehmen und die Selbstkontrolle verbessert.

[Sleep Meditations For Kids](#) is a free and deeply relaxing app designed by yoga and Montessori teacher Christiane Kerr to help kids relax through meditation stories.

Diese kostenlose App wurde von Christiane Kerr, einer Yoga und Montessori Lehrerin, entwickelt, um Kinder durch Meditation Geschichten zu entspannen.

Aimed at kids ages 4 and up, [Wellbeyond Meditation](#) For Kids offers five free guided meditations to help with sleep, relaxation, focus, concentration, managing feelings, and more.

Diese App ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet. Sie bietet unter anderem fünf kostenlose geführte Meditationen, die Schlaf, Entspannung, Fokus, Konzentration, die Regelung von Gefühlen und mehr unterstützen sollen.

[Headspace](#), a paid-for meditation app for adults, also has guided meditations and mindfulness activities for kids. Although a few of the app's bits and pieces are free — and you can start a

two-week free trial to give it a test run — all of the other content is included in a paid yearly or monthly subscription.

Diese kostenpflichtige App fuer Erwachsene bietet ebenfalls geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen für Kinder. Obwohl Teile dieser App kostenlose sind, ist der Großteil der Materie in einem monatlichen oder jährlichen Abonnement zu erwerben. Sie haben die Möglichkeit die App zwei Wochen kostenlos auszuprobieren bevor sie zahlen.

Mit Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Counselorinnen:

Klara Fabina – counselor@giswashington.org

Ulrike Schweitzer – uschweitzer@giswashington.org

If you have any questions, please contact us by email:

Klara Fabina – counselor@giswashington.org

Ulrike Schweitzer – uschweitzer@giswashington.org