

# Afslappende fortællinger til børn, baseret på mindfulness

Serien "Historien om..." indeholder 4 børnehistorier, skabt og fortalt af forfatteren Stig Seberg med en rolig og afslappende stemmeføring, idet der gøres brug af teknikker kendt fra mindfulness.

Målet med fortællingerne er at give børn en god, rolig nattesøvn eller en pause i løbet af dagen, hvor de f.eks. kan sidde og tegne lidt, imens de lytter til en historie.

Historierne er også rigtig gode til køreturen, hvor børnene keder sig på bagsædet, og hele tiden spørger "Hvornår er vi der?"



Udgiver: Stig Seberg/Forlaget Evolvia  
[www.historienom.dk](http://www.historienom.dk)

**Hør lydprøver på Youtube**