



14,8 x 21,0, DIN A5, 32 Karten mit 30 Impulsen, beidseitig bedruckt, auf festem 350g-Karton, farbig illustriert, inkl. methodischer Hinweise, in farbiger Pappbox, plastikfrei verpackt mit OVP-Siegel  
**EAN:** 426017951 778 5  
€ 20,00 (D) / € 20,60 (A) / sFr 24,00 (CH)

Tanja Draxler

# 30 Achtsamkeitskarten für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz

Für Kita-Teams und Seminare

## Gelassen bleiben und Kraft schöpfen: Bildkarten mit Achtsamkeitsübungen

Bewusst wahrnehmen, innehalten und sich auf das Hier und jetzt besinnen: Durch Achtsamkeit gelingt es Ihnen, sich selbst besser kennenzulernen, präsent zu sein und auch bei Stress Ihre eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten. Tanja Draxler hat auf 30 Bildkarten wertvolle Impulse für Achtsamkeitsübungen zusammengestellt. Auf der Vorderseite befindet sich jeweils ein Wort mit einer passenden Illustration, auf der Rückseite finden Sie die Übung mit einer zusätzlichen Erklärung. Ihr Achtsamkeits-Konzept ist praxiserprobt, schafft Mini-Pausen im Alltag und hilft, gelassener durch den Tag zu kommen!

- 30 Achtsamkeitsimpulse mit Ideen zur Umsetzung
- Geeignet für Erzieher\*innen und Kita-Teams, für Workshops und Seminare
- Alle Übungen sind sofort und in nur einer Minute durchführbar
- Erinnerungsanker: Karten gut sichtbar aufstellen – für kurze Atempausen im Alltag
- Auch als Impulsgeber beim Elternabend geeignet
- Passend dazu: „Mein Achtsamkeit-Journal“, das kreative Notiz- und Eintragungsbuch

## Mach mal Pause: mit kurzen Übungen die innere Zufriedenheit fördern

Bewusst gehen und atmen, sich auf das Jetzt konzentrieren, einfach nur lauschen: Es braucht nicht viel, um mit Achtsamkeitstraining zu innerer Ruhe zu gelangen. Kleine Pausen lassen sich ganz nach Bedarf in den Tagesablauf integrieren. Sie helfen Ihnen schnell, Kraft zu schöpfen und Selbstfürsorge in Denken und Handeln zu praktizieren.

Ein Karten-Set wie eine Schatzkarte für Erzieher:innen: So finden Sie den Weg zu mehr Zufriedenheit und Gelassenheit im beruflichen Alltag!



## Tanja Draxler

Tanja Draxler, Kindergarten- und Hortpädagogin, Montessoripädagogin, langjährige Erfahrung in Integrativer Klangpädagogik in Kindergärten und Schulen. Fortbildungen für Erzieherinnen und Pädagoginnen zu den Themen Klang, Entspannung und Sinneswahrnehmung. Die Autorin leitet das Klangzentrum Österreich in Knittelfeld (Steiermark).

## Bezugsmöglichkeiten

---

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf [donbosco-medien.de](http://donbosco-medien.de). Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

## Presse

---

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

[presse@donbosco-medien.de](mailto:presse@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

## Lizenzen und Foreign Rights

---

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: [rechte@donbosco-medien.de](mailto:rechte@donbosco-medien.de)

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: [rights@donbosco-medien.de](mailto:rights@donbosco-medien.de)

## Wiederverkäufer

---

### Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, [mireille.spenrath@azb.de](mailto:mireille.spenrath@azb.de), Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, [bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at), Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, [info@balmer-bd.ch](mailto:info@balmer-bd.ch), Tel. 055 / 4 18 89 89

### Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

[vertrieb@donbosco-medien.de](mailto:vertrieb@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45