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 Achtsamkeist-Journal“, das kreative Notiz- und Eintragbuch

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!

© © foto-freisinger.at

Tanja Draxler

Tanja Draxler ist Autorin, Coach und psychologische Beraterin. Sie steht für eine moderne Form eines achtsamen Lebensstils, der im Einklang mit dem eigenen Rhythmus wird. Sie zeigt in ihren Büchern, ihrem Podcast, in Vorträgen & Seminaren und ihren Online-Programmen, wie es möglich ist, trotz der täglichen Anforderungen ein achtsames, selbstbestimmtes und energievolles Leben zu führen.

Bezugsmöglichkeiten

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf 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, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

Lizenzen und Foreign Rights

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: rechte@donbosco-medien.de

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: rights@donbosco-medien.de

Wiederverkäufer

Verlagsauslieferungen

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

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

CH: Balmer Bücherdienst AG, 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, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45