



12,0 x 14,0, 1 Seiten, Audio-CD,
Gesamtspielzeit: 2 Minuten, 148
Minuten Spielzeit

ISBN: 978-3-7698-2080-5

€ 16,00 (D) / € 16,50 (A) /

sFr 20,00 (CH)

Ralf Kiwit, Anne-Katrin Müller

Dies ist ein Moment für dich, Audio-CD

15 Fantasiereisen zur Stressbewältigung, Gesundheitsvorsorge und Entspannung

Ganz bewusst eine kleine Auszeit nehmen und zur Ruhe kommen

Der Arbeitstag war lang, die To-Do-Liste will einfach nicht kürzer werden und trotz größter Müdigkeit drehen sich abends im Bett die Gedanken weiter im Kreis: Gerade in hektischen Phasen, wenn Entspannung umso wichtiger wäre, ist Stress abbauen besonders schwer.

Diese Fantasiereisen-CD unterstützt Sie dabei, sich im Alltag kleine Ruheinseln zu schaffen: Wählen Sie aus einer von 15 Entspannungsgeschichten für Erwachsene und träumen Sie sich an einen Sandstrand oder in einen grünen Park. Mit etwas Übung gelingt es Ihnen rasch, sich fallen zu lassen und die Realität für eine heilende Entspannungsreise hinter sich zu lassen!

- Fantasiereisen-CD mit 148 min Gesamtspielzeit
- Entspannungsübungen im Liegen: Einfach zuhören und zur Ruhe kommen
- Körper, Geist und Seele gesund erhalten mit einer von 15 Geschichten auf der Traumreise-CD
- Positive Emotionen fördern, Alltagsstress hinter sich lassen: Lassen Sie sich an einen Sandstrand oder in die Berge entführen
- Verschenken Sie Auszeiten: Ein tolles Abschiedsgeschenk für Lehrer:innen und Erzieher:innen

Stress abbauen, wenn der nächste Urlaub auf sich warten lässt

Wenn die Sehnsucht nach einem Ortswechsel oder der wärmenden Frühlingssonne mitten im grauen Winter zu groß wird, ist mit dieser Entspannungs-CD rasche Hilfe garantiert! Wählen Sie aus den 15 Erzählungen die aus, die Ihren Bedürfnissen entspricht, machen Sie es sich bequem und lassen Ihrer Fantasie freien Lauf. Die sorgfältig eingelesenen Geschichten komplett mit passender musikalischer Untermalung sorgen dafür, dass Sie das Meer rauschen und die Bienen auf der Wiese summen hören.

Entspannung muss nicht auf den nächsten Urlaub warten – mit diesen Fantasiereisen für Erwachsene gelingt sie ganz ohne Reisevorbereitung!



Ralf Kiwit

Ralf Kiwit, Musiker, Komponist, Musikproduzent und Musikpädagoge, komponiert und produziert im eigenen "subtone- Tonstudio" in Dortmund Musik für CD-, Theater- und Fernseh-Produktionen, insbesondere für Kinder.
www.subtone.de



Anne-Katrin Müller

Anne-Katrin Müller, Musikpädagogin M.A., Dipl. Fernsehjournalistin, ist Bewegungstrainerin („Anatomy Trains in Motion“) und manuelle Faszientherapeutin („Anatomy Trains Structural Integration“). Die Fachbuchautorin lebt in Köln.

© Frauke Schumann

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