Stefan Adams

Fünf Minuten Fantasiereisen

55 x Entspannung für Unterricht und Jugendarbeit

Im Schulalltag und in der Jugendarbeit helfen Fantasiereisen den Schülern, innerhalb weniger Minuten eine mentale und körperliche Auszeit zu nehmen, um danach wieder präsent, vital und aufnahmefähig zu sein. Je regelmäßiger diese Entspannungstechnik geübt wird, desto eher verinnerlichen die Jugendlichen, dass sie körperliche und geistige Entspannung aktiv herbeiführen und damit wieder bei sich selbst ankommen können. 55 Fantasiereisen – jeweils fünf Minuten kurz und damit ideal für den Unterricht –, sowie einleitende und vertiefende Stille-, Wahrnehmungs- und Atemübungen. Auch für Therapie und Erwachsenenarbeit geeignet.

Empfohlenes Alter: 10 bis 18 Jahre

24,0 x 16,5, 96 Seiten,
Klebebindung, S/W-Fotos
ISBN: 978-3-7698-2181-9
€ 18,00 (D) / € 18,50 (A) /
sFr 22,00 (CH)

© Stefan Adams

Stefan Adams

Stefan Adams ist Dipl. Sozialpädagoge, Mediator und Medienpädagoge. Als Sachbereichsleiter für Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit im Amt für Kinder, Jugend und Familie des Landratsamtes Miltenberg unterstützt er die Mitarbeiter der kommunalen Jugendarbeit und der Jugendsozialarbeit an Schulen.

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