Sabine Schreiner, Zuzana Šebková-Thaller

Qigong mit Kindern, m. Audio-CD

Ausgeglichen und gestärkt mit Übungen und Bewegungsgeschichten für 4 bis 10-Jährige. Mit Übungskarten und CD

Qigong - das sind Bewegungs- und Energieübungen, die den Körper kräftigen, den Geist beruhigen und die Achtsamkeit kultivieren. Für Kita, Grundschule und Kinderturnen haben die AutorInnen altersgerechte Übungen in fantasievolle Bewegungsgeschichten verpackt, in denen sich die Kinder in Pinguine, Adler, Blumen und andere Wesen aus der Tier-, Pflanzen- oder Märchenwelt verwandeln. Bei diesen spielerischen Bewegungsexperimenten verbessern die Kinder ihre Körper- und Sinneswahrnehmung, Koordination und Konzentration. Neben dem Praxisbuch enthält das Medienpaket 30 Übungskärtchen für die Kinder und eine CD mit zwei eingelesenen Bewegungsgeschichten und einfühlsamer Hintergrundmusik. Der bzw. die ÜbungsanleiterIn braucht keine Vorerfahrung mit Qigong. Und ein schöner Nebeneffekt: Er bzw. sie spürt ebenfalls die positiven Wirkungen des Qigongs und tut damit aktiv etwas für seine bzw. ihre Selbstfürsorge.

Empfohlenes Alter: 4 bis 10 Jahre

19,5 x 17,5, 120 Seiten, Klebebindung, Stülpschachtel mit: Praxisbuch, 120 Seiten, kartoniert, Audio-CD mit ca. 70 Minuten Spielzeit, 30 Übungskarten, 9 x 13 cm, beidseitig bedruckt, in Folie eingeschweißt
ISBN: 978-3-7698-2394-3
€ 25,00 (D) / € 25,70 (A) / sFr 30,00 (CH)

© Christoph Gramann

Sabine Schreiner

Sabine Schreiner ist eine erfahrene Lehrerin und Ausbilderin im Bereich Qigong und Taiji Chan. Sie bietet Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an und ist zudem zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald. Mit ihrem Fachwissen und ihrer Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit unterstützt sie Menschen, die eine tiefere Verbindung mit sich selbst und der Natur suchen.

Zuzana Šebková-Thaller

Dr. phil. Zuzana Sebková-Thaller, ist Leiterin des Qigong-Zentrums Augsburg (Ausbildungs- und Forschungsinstitut für Qigong, Chan Mi Gong und Qigong mit Kindern), Vorsitzende des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT) und Ausbilderin der ChanMi Gong Gesellschaft. Die Autorin engagiert sich in der Entwicklung des therapeutischen Qigong.

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