14,8 x 21,0, DIN A5, 32 Karten, 30 Übungen, beidseitig bedruckt, auf festem 350g-Karton, farbig illustriert, inkl. methodischer Hinweise, in farbiger Pappbox, in Folie eingeschweißt, inkl. Downloadcode
EAN: 426017951 576 7
€ 21,00 (D) / € 21,60 (A) / sFr 25,20 (CH)

Sabine Schreiner, Zuzana Šebková-Thaller

30 Qigong-Bildkarten für Kinder

Ausgeglichen und gestärkt mit Bewegungsübungen

Die Bewegungs- und Energieübungen aus dem Qigong kräftigen den Körper, beruhigen den Geist und kultivieren die Achtsamkeit. Das Kartenset beinhaltet 30 Übungen und Spiele für Kita, Grundschule und Kinderturnen, die Kinder in ihre Mitte führen, Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern, beruhigen und harmonisieren, Aggressionen abbauen und das Sozialverhalten fördern. Jede der praktischen DIN-A5-Karten bietet eine genaue Beschreibung der Übung sowie eine kindgerechte Illustration, die bei den Kindern innere Bilder zur richtigen Umsetzung der Übung auslöst. Vorerfahrungen mit Qigong sind nicht erforderlich. Alle Übungen kommen ohne Material aus.

Empfohlenes Alter: 4 bis 10 Jahre

© 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