Sandra Hensel

Entschleunigung

Impulskarten für Bildungsarbeit, Oasentage und Meditation

Menschen besitzen von Geburt an die Fähigkeit zur Entspannung. Und doch klagen viele Erwachsene, dass ihnen die Zeit, der Raum oder die Ideen zur Regeneration abhandengekommen sind. Wer aber nicht mehr zur Ruhe kommt, gefährdet seine körperliche und psychische Gesundheit. Die Themenkarten "Entschleunigung" sind starke fotografische und textliche Impulse, mit denen Erwachsene in Einzel- oder Gruppenarbeit ermutigt werden, sich das zurückzuerobern, was ihnen für eine ausgewogene Work-Life-Balance fehlt. Die Anregungen reichen von der Bewusstseinsarbeit zu Haltungen, Bedürfnissen und Zielen über konkrete Vorschläge für "Ruheinseln" im Alltag bis zu bekannten Entspannungstechniken. Das Arbeitsmaterial eignet sich für Oasentage und Gesundheitskurse, für Weiterbildungen zum Thema "Selbstfürsorge", für Coaching oder Psychotherapie.

21,0 x 29,7, DIN A4, 30 Fotokarten, beidseitig bedruckt, auf festem 300g-Karton, Farbfotos, inkl. methodischer Hinweise, in Sammelmappe
EAN: 426017951 431 9
€ 24,00 (D) / € 24,70 (A) / sFr 28,80 (CH)

Sandra Hensel

Dr. Sandra Hensel, Dipl. Psychologin, ist am Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V. tätig. Sie arbeitet in eigener Praxis als Systemische Einzel-, Paar -und Familientherapeutin und Systemische Beraterin in München. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten zählen Burnout-Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung.

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