



19,5 x 17,5, 132 Seiten,  
Klebebindung, farbig illustriert,  
mit zarter Lineatur und Punkten  
für einfaches Ausfüllen und  
kreatives Gestalten

**ISBN:** 978-3-7698-2526-8

€ 20,00 (D) / € 20,60 (A) /

sFr 24,00 (CH)

Tanja Draxler

# Mein Achtsamkeitsjournal

Ideen für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz im Kita-Alltag

## Selbstfürsorge lernen: das kreative Notiz- und Eintragbuch

Wer achtsam durchs Leben geht, sorgt für ein größeres Glücksempfinden und innere Zufriedenheit. Das Achtsamkeitsjournal ist ein persönliches Notiz- und Eintragbuch für Erzieher\*innen und alle, die in einem fordernden Beruf ihre Balance behalten möchten. 30 Kapitel mit wertvollen, stärkenden Impulsen helfen, positive Gedanken und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

- Achtsamkeit für Erzieher\*innen und Kita-Teams
- Gestärkt für die Herausforderungen im Kita-Alltag
- Auch als Tagebuch geeignet: viel Platz zum Ausfüllen und Selbstgestalten
- Konkrete Umsetzungsideen zu den Achtsamkeitsimpulsen
- Abgestimmt auf die separat erhältlichen 30 Achtsamkeits-Karten
- Kann auch für Fortbildungen, Seminare und Workshops genutzt werden

## Achtsamkeit im Alltag: So schöpfen Sie Kraft im Hier und Jetzt

Bewusst eine Tasse Tee trinken, dem eigenen Atem nachspüren oder einfach mal lächeln – es sind oft kleine Dinge, die große Wirkung auf unser seelisches Wohlbefinden zeigen. Mit den Impulsen und weiterführenden Übungen aus dem Eintragbuch für mehr Achtsamkeit nehmen Sie sich eine kleine Auszeit von Stress und Hektik. Die Ideen sind leicht umzusetzen und schnell werden Achtsamkeit und Selbstfürsorge zur entspannenden Gewohnheit.

Achtsamkeitstraining für Erzieher:innen – mit diesem liebevoll gestalteten Journal finden Sie zu innerer Ruhe und Zufriedenheit!



## Tanja Draxler

Tanja Draxler, Kindergarten- und Hortpädagogin, Montessoripädagogin, langjährige Erfahrung in Integrativer Klangpädagogik in Kindergärten und Schulen. Fortbildungen für Erzieherinnen und Pädagoginnen zu den Themen Klang, Entspannung und Sinneswahrnehmung. Die Autorin leitet das Klangzentrum Österreich in Knittelfeld (Steiermark).

## Bezugsmöglichkeiten

---

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf [donbosco-medien.de](https://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](mailto: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](mailto:rechte@donbosco-medien.de)

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: [rights@donbosco-medien.de](mailto:rights@donbosco-medien.de)

## Wiederverkäufer

---

### Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, [mireille.spenrath@azb.de](mailto:mireille.spenrath@azb.de), Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, [bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at), Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, [info@balmer-bd.ch](mailto: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](mailto:vertrieb@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45