

19,5 x 17,5, 116 Seiten,
Klebebindung, S/W-Illustrationen
ISBN: 978-3-7698-1781-2
€ 18,00 (D) / € 18,50 (A) /
sFr 22,00 (CH)

Jutta Bläsius

3 Minuten Entspannung

Übungen für zwischendurch in Kita und Schule

Gerade nach dem Toben, nach der Freispielzeit oder nach einer Klassenarbeit sorgen kleine Entspannungseinheiten für die richtige Balance im Kindergarten- und Schulalltag. Mit diesem Buch erhalten ErzieherInnen und LehrerInnen Entspannungsangebote, die sie leicht und einfach an jedem Ort umsetzen können: Farbmeditationen, Fantasiereisen, altersgerechte Übungen zum bewussten Atmen, kleine Massagen sowie Übungen aus Yoga, Kinesiologie und Eutonie. Die Übungen werden eingeleitet von fröhlichen Versen und sind deshalb für Kinder besonders einprägsam. Altersstufe: 3 bis 8 Jahre

Empfohlenes Alter: 3 bis 8 Jahre



Jutta Bläsius

Jutta Bläsius arbeitet in Luxemburg als Erzieherin mit Montessori-Diplom. Sie ist Entspannungspädagogin und besitzt die Zusatzqualifikation „Psychomotorik“. Sie ist Autorin erfolgreicher Praxisbücher, darunter „3 Minuten Bewegung“ und „Von Kopf bis Fuß entspannt“.

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