



14,8 x 21,0, 32 Seiten, DIN A5,
32 Karten, 30 Übungen,
beidseitig bedruckt, Fotos, auf
festem 300g-Karton, inkl.
methodischer Hinweise, in
farbiger Pappbox, plastikfrei
verpackt mit OVP-Siegel
EAN: 426069492 113 5
€ 22,00 (D) / € 22,70 (A) /
sFr 26,40 (CH)

Stefan Adams

30 Fantasiereisen und Entspannungsübungen

Bildkarten für Jugendarbeit und Schule

Ganz relaxt in wenigen Minuten: Entspannungsgeschichten für Jugendliche

Manchmal braucht es im Alltag kurze mentale und körperliche Auszeiten, um sich danach wieder gestärkt zahlreichen Aufgaben widmen zu können. Stefan Adams' Fantasiereisen geben Teenagern die Möglichkeit, bewusst innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Durch Körperreisen und Traumreisen lernen Körper und Geist in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlafen zu treten. Am Ende dieser kurzen „Ausflüge“ kehren die Jugendlichen erfrischt ins Tagesgeschehen zurück.

- Entspannungsübungen für Teenager mit methodischen Hinweisen für die pädagogische Fachkraft
- 30 Fantasiereisen zum Vorlesen auf stabilen Bildkarten, mit passenden Fotos
- Eine erprobte Methode, um Stress abzubauen und die Seele baumeln zu lassen
- Kurze Entspannungsgeschichten mit langer Wirkung: 5-8 Minuten für jede Reise
- 6 Themenbereiche: So findet jeder Teilnehmer seine liebste Traumreise

Mit Fantasiereisen Anspannung abbauen und Selbstbewusstsein stärken

Eintauchen in eine andere Welt, mit kleinen Tagträumen Stress hinter sich lassen: Dank der kurzen Texte von Stefan Adams gelingt das! Die Konzentration auf innere Bilder unterstützt Jugendliche dabei, bei sich selbst anzukommen. Die Traumreisen auf diesen Bildkarten sind vielseitig einsetzbar. Der Einstieg oder der Abschluss einer Einheit, die Einstimmung auf ein neues Thema oder eine Schulstunde, aber auch Therapie- und Coachingsitzungen können damit gestaltet werden.

Kurz innehalten und sich regenerieren: Mit den Fantasiereisen steht einem entspannten Alltag nichts mehr im Weg!

Empfohlenes Alter: 12 bis 99 Jahre



© Stefan Adams

Stefan Adams

Stefan Adams ist Dipl. Sozialpädagoge, Mediator und Medienpädagoge. Als Sachbereichsleiter für Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit im Amt für Kinder, Jugend und Familie des Landratsamtes Miltenberg unterstützt er die Mitarbeiter der kommunalen Jugendarbeit und der Jugendsozialarbeit an Schulen.

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