



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

€ 15,00 (D) / € 15,50 (A) /

sFr 19,30 (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



### Sabine Schreiner

Sabine Schreiner, Juristin, ist ausgebildete Qigong-Lehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Qigong und Chan Mi Gong) und Ausbilderin im Kinder-Qigong.



## Zuzana Šebková-Thaller

Dr. phil. Zuzana Šebková-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](http://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, [helga.behr@azb.de](mailto:helga.behr@azb.de), Tel. 0 28 32 / 9 29- 2 90

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