



Maria Holl

# Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. 30 Bildkarten für Kinder

Übungen für Entspannung und Konzentration

- Körperwahrnehmung, Ausgeglichenheit und Konzentration verbessern
- 30 praktische Bildkarten mit Selbstmassagen, Körperübungen und inneren Vorstellungsbildern

14,8 x 21,0, DIN A5, 32 Karten, 30 Übungen, beidseitig bedruckt, auf festem 350g-Karton, farbig illustriert, inkl. method. Hinweise, in farbiger Pappbox, in recycelbare Folie eingeschweißt, inkl. Downloadcode, Erscheint im Juli 2020

**EAN:** 426017951 654 2  
€ 18,00 (D) / € 18,50 (A) / sFr 22,30 (CH)

30 bewährte Übungen für Kinder, die die Körperwahrnehmung schulen, alle Sinne ansprechen und mit inneren Vorstellungsbildern zu Ruhe, Balance und Selbstbewusstsein führen! Das Achtsamkeitstraining nach Maria Holl fußt auf einer Kombination westlicher und östlicher Entspannungstechniken und beinhaltet Bewegungsübungen und Selbstmassagen sowie innere Übungen aus der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin. Besonders in unruhigen Situationen schaffen diese ein angenehmes Gruppenklima, eine entspannte Lernatmosphäre und helfen den Kindern dabei, Konzentration und Aufmerksamkeit wieder zurückzuerlangen.

Empfohlenes Alter: 5 bis 99 Jahre

## Maria Holl

Maria Holl, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl. Sozialpädagogin, entwickelte in Kombination westlicher und östlicher Entspannungs- und Therapieverfahren die „Maria-Holl-Methode“, die sich auch bei Kindern und Jugendlichen in vielen Betreuungseinrichtungen und Schulen bewährt hat. Maria Holl hat zahlreiche Fachbücher verfasst und ist in eigener Praxis in Aachen freiberuflich tätig.

## 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](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