



19,5 x 17,5, 96 Seiten,
Klebebindung, farbig illustriert
ISBN: 978-3-7698-2079-9
€ 17,00 (D) / € 17,50 (A) /
sFr 20,10 (CH)

Anne-Katrin Müller

Fantasiereisen für Erwachsene

Stressbewältigung, Gesundheitsvorsorge, Entspannung

Der feine Duft von Orangen, die milde Wärme der Frühlingssonne, das Rauschen der Brandung – wie verlockend wäre es, jetzt gleich und nicht erst irgendwann zu entspannen, abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen. Mit den neuen Fantasiereisen der erfahrenen Musikpädagogin und Pilates-Trainerin Anne-Katrin Müller gelingt das ganz einfach und ohne Reisevorbereitung. Mit diesen 40 ausgearbeiteten Fantasiereisen gestalten ErwachsenenbildnerInnen und ÜbungsleiterInnen in Seminaren oder im Erwachsenensport Ruhe- und Entspannungsphasen. Tipps für eine gute Entspannungshaltung runden das Buch ab. Für zu Hause auch als CD mit 15 eingelesenen und musikalisch untermalten Fantasiereisen erhältlich.

Anne-Katrin Müller

Anne-Katrin Müller, Musikpädagogin M.A., Dipl. Fernsehjournalistin, ist Bewegungstrainerin („Anatomy Trains in Motion“) und manuelle Faszientherapeutin („Anatomy Trains Structural Integration“). Die Fachbuchautorin lebt in Köln.



© Frauke Schumann

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