



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

**EAN:** 426017951 623 8

€ 16,00 (D) / € 16,50 (A) /  
sFr 20,30 (CH)

Monika Bücken-Schaal

# Ich bin ganz ruhig. 30 Bildkarten zum Autogenen Training mit Kindern.

Entspannung und Ausgeglichenheit für Kinder

Auch Kinder brauchen Entspannung: Eltern verzweifeln, weil ihre Kinder nicht einschlafen, Erzieher\*innen erleben unruhige Kinder im aufgekratzten Dauermodus und in der Grundschule fällt es den jungen Schüler\*innen schwer, sich zu konzentrieren. Autogenes Training mit Kindern ist eine sanfte Methode, den Körper tief zu entspannen und den Kopf hellwach werden zu lassen. - 30 praktische Bildkarten mit kindgerechten Übungen - Liebevolle Illustrationen auf der Kartenvorderseite, Anleitungen auf der Rückseite - 6 Stufen mit jeweils vier Suggestionen und einer abschließenden Geschichte - Alle Vorstellungsbilder stammen aus der Erfahrungswelt der Kinder (dampfender Kakao - "Mein Bauch ist schön warm") - Anregungen zum unterstützenden Einsatz einer Klangschale - Für Kita, Kinderturnen und Grundschule - Schnell erlernbare Entspannungstechnik - Übungsleiter\*in benötigt keine Vorkenntnisse

Empfohlenes Alter: 4 bis 8 Jahre

## Monika Bücken-Schaal

Monika Bücken-Schaal, Dipl.-Sozialpädagogin, Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung, Seminarleiterin für Autogenes Training, mehrjährige Berufserfahrung in einer heilpädagogischen Tagesstätte. Fortbildungen für ErzieherInnen und Lehrkräfte. Die Autorin lebt in Köln.



## 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