

14,8 x 21,0, 32 Seiten, DIN A5, 32 Karten, illustriert, inkl. Downloadcode für Zusatzmaterial, Erscheint im Januar 2027
EAN: 4260694924938
€ 25,00 (D) / € 25,70 (A) / sFr 30,00 (CH)

Maria Zens, Beata Zurawska

Körper und Geist in Balance

Stärkende Impulse für mehr Ruhe und Wohlbefinden im Kita-Alltag. 30 kleine Kraftquellen für Erzieher:innen

Mehr innere Balance: den Alltag im Kindergarten gesund meistern

Keine Zeit für ausgedehnte Fitnessübungen und lange Entspannungsphasen? Wenn die tägliche Arbeit mit den Kindern Körper, Geist und Seele fordert, können Momente des Krafttankens wahre Wunder bewirken! Dieses Bildkarten-Set versammelt alltagstaugliche Übungen, die zuverlässig Gelassenheit schenken, Verspannungen lösen und das persönliche Stimmungsbarometer wieder steigen lassen: von einfachen Bewegungsübungen über kurze Meditationen bis hin zu Anregungen für die tägliche Selbstreflexion.

- Gesundheitsprävention für pädagogische Fachkräfte: mit Anti-Stress-Übungen die Resilienz fördern
- Selfcare in leicht umsetzbarer Form: von Gehmeditationen bis hin zu kurzen Yoga-Übungen
- Neue Quellen der Kreativität finden: meditatives Malen, Schreiben und Collagieren
- Eine Ideensammlung auf 32 praktischen, bunt illustrierten DIN A5-Methodenkarten
- Downloadcode für Zusatzmaterial: weitere Tipps für Selbstreflexion und den Umgang mit den körperlichen Herausforderungen im Kita-Alltag

Geistige und körperliche Blockaden lösen: gesund und fit mit wenig Aufwand

Wenn‘s im Rücken zwickt oder das Energielevel morgens zu wünschen übrig lässt, helfen die Anregungen aus diesem Kartenset, mit frischem Schwung in den Tag zu starten. Auch während der Arbeitszeit sind Rückenübungen oder Stuhlyoga problemlos möglich und können sogar mit den Kindern gemeinsam durchgeführt werden. Abends sorgen kreative Impulse und beruhigende Atemübungen für einen entspannten Tagesabschluss. Eine echte Fundgrube für alle Erzieher:innen, die sich die Freude an ihrem Job bewahren und mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden erfahren wollen!



Maria Zens

Maria Zens ist diplomierte Heilpädagogin, Sozialarbeiterin, Kindheitspädagogin und Religionspädagogin. Sie leitete Kindertageseinrichtungen und ein Autismus-Zentrum. Heute arbeitet sie als freie Referentin im Gesundheits- und Sozialwesen und bildet pädagogische Fachkräfte zu den Themen Entwicklungsverzögerung, Autismus, Kinderängste und Trauma-Pädagogik fort. www.maria-zens.de



© Beata Zurawska

Beata Zurawska

Beata Zurawska ist spezialisiert auf Illustrationen für Kinderbücher, Jugendbücher und Lehrmaterialien. Sie hat bereits eine breite Palette an Büchern veröffentlicht – von Bilder- über Pappbücher bis hin zu Kinderromanen. Ihre Leidenschaft ist es, Welten und Charaktere zu erschaffen, die man ins Herz schließen kann. Die Illustratorin mit polnischen Wurzeln lebt und arbeitet in Berlin.

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. – Fr.: 9:00 bis 18:30 Uhr und Sa. 9:00 bis 13:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

Presse

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

Don Bosco Pädagogik
Melanie Buschkühl
buschkuehl@donbosco-medien.de
Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 351

Don Bosco Kinderbuch
Pia Gsellmann
gsellmann@donbosco-medien.de
Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 334

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: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. + 49 28 32 / 9 29 -2 91

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