

19,5 x 17,5, 132 Seiten, Klebebindung, farbig illustriert, mit zarter Lineatur und Punkten für einfaches Ausfüllen und kreatives Gestalten
ISBN: 978-3-7698-2526-8
€ 20,00 (D) / € 20,60 (A) / sFr 24,00 (CH)

Tanja Draxler

Mein Achtsamkeitsjournal

Ideen für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz im Kita-Alltag

Selbstfürsorge lernen: das kreative Notiz- und Eintragbuch

Wer achtsam durchs Leben geht, sorgt für ein größeres Glücksempfinden und innere Zufriedenheit. Das Achtsamkeitsjournal ist ein persönliches Notiz- und Eintragbuch für Erzieher*innen und alle, die in einem fordernden Beruf ihre Balance behalten möchten. 30 Kapitel mit wertvollen, stärkenden Impulsen helfen, positive Gedanken und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

- Achtsamkeit für Erzieher*innen und Kita-Teams
- Gestärkt für die Herausforderungen im Kita-Alltag
- Auch als Tagebuch geeignet: viel Platz zum Ausfüllen und Selbstgestalten
- Konkrete Umsetzungsideen zu den Achtsamkeitsimpulsen
- Abgestimmt auf die separat erhältlichen 30 Achtsamkeits-Karten
- Kann auch für Fortbildungen, Seminare und Workshops genutzt werden

Achtsamkeit im Alltag: So schöpfen Sie Kraft im Hier und Jetzt

Bewusst eine Tasse Tee trinken, dem eigenen Atem nachspüren oder einfach mal lächeln – es sind oft kleine Dinge, die große Wirkung auf unser seelisches Wohlbefinden zeigen. Mit den Impulsen und weiterführenden Übungen aus dem Eintragbuch für mehr Achtsamkeit nehmen Sie sich eine kleine Auszeit von Stress und Hektik. Die Ideen sind leicht umzusetzen und schnell werden Achtsamkeit und Selbstfürsorge zur entspannenden Gewohnheit.
Achtsamkeitstraining für Erzieher:innen – mit diesem liebevoll gestalteten Journal finden Sie zu innerer Ruhe und Zufriedenheit!



© © Tanja Draxler

Tanja Draxler

Tanja Draxler ist Autorin, Coach und psychologische Beraterin. Sie steht für eine moderne Form eines achtsamen Lebensstils, der im Einklang mit dem eigenen Rhythmus wird. Sie zeigt in ihren Büchern, ihrem Podcast, in Vorträgen & Seminaren und ihren Online-Programmen, wie es möglich ist, trotz der täglichen Anforderungen ein achtsames, selbstbestimmtes und energievolles Leben zu führen.

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