



21,0 x 29,7, DIN A4, 30
Fotokarten, beidseitig bedruckt,
auf festem 300g-Karton,
Farbfotos, inkl. methodischer
Hinweise, in Sammelmappe
EAN: 426017951 403 6
€ 24,00 (D) / € 24,70 (A) /
sFr 28,80 (CH)

Ursula B. Stein

Achtsamkeit

Impulskarten für Bildungsarbeit, Oasentage und Meditation

Ungeregelte Arbeitszeiten, Termindruck, permanente Erreichbarkeit und Konkurrenz in allen Lebensbereichen verursachen bei vielen Menschen Stress, Burnout und Depression. Deshalb wird in unserer Zeit ein achtsamer Umgang mit sich selbst immer wichtiger, d. h. den Kontakt zu mir selbst wiederzufinden, zu sehen, was ich brauche, effektiv zu entspannen, um gelassener und mit Freude dem Alltag begegnen zu können. Diese DIN-A4-Bildkarten für Bildungsarbeit, Oasentage und Meditation zeigen das weite Spektrum einer inneren Haltung der Achtsamkeit auf und geben Anregungen, Impulse und Übungsanleitungen, wie Achtsamkeit leicht in den Alltag integriert werden kann: durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf sinnliche Eindrücke, auf Körper und Bewegung, Gedanken und Gefühle und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen.

Ursula B. Stein

Ursula B. Stein, Pädagogin M.A., Personalentwicklerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung, leitet Trainings in Unternehmen und ist als MBSR-Lehrerin (Mindfulness based stress reduction) und Achtsamkeitstrainerin 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, 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