

Download-
material

Mini-Meditation

Eine Achtsamkeitsübung

von Tanja Draxler



© Illustration: Dinah-Charles Francis

www.donbosco-medien.de

Entnommen aus Tanja Draxler: Mein Achtsamkeitsjournal. Ideen für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz im Kita-Alltag.
ISBN 978-3-7698-2526-8.
Illustration: Dinah-Charles Francis; © Don Bosco Medien GmbH München 2023
Jegliche Nutzung für Text-and-Data Mining und KI-Training ist ausdrücklich vorbehalten und nicht gestattet.
Weitere Bücher finden Sie unter www.donbosco-medien.de.

**DON
BOSCO**

LEBENDIG. KREATIV. PRAXISNAH.

Mini-Meditation



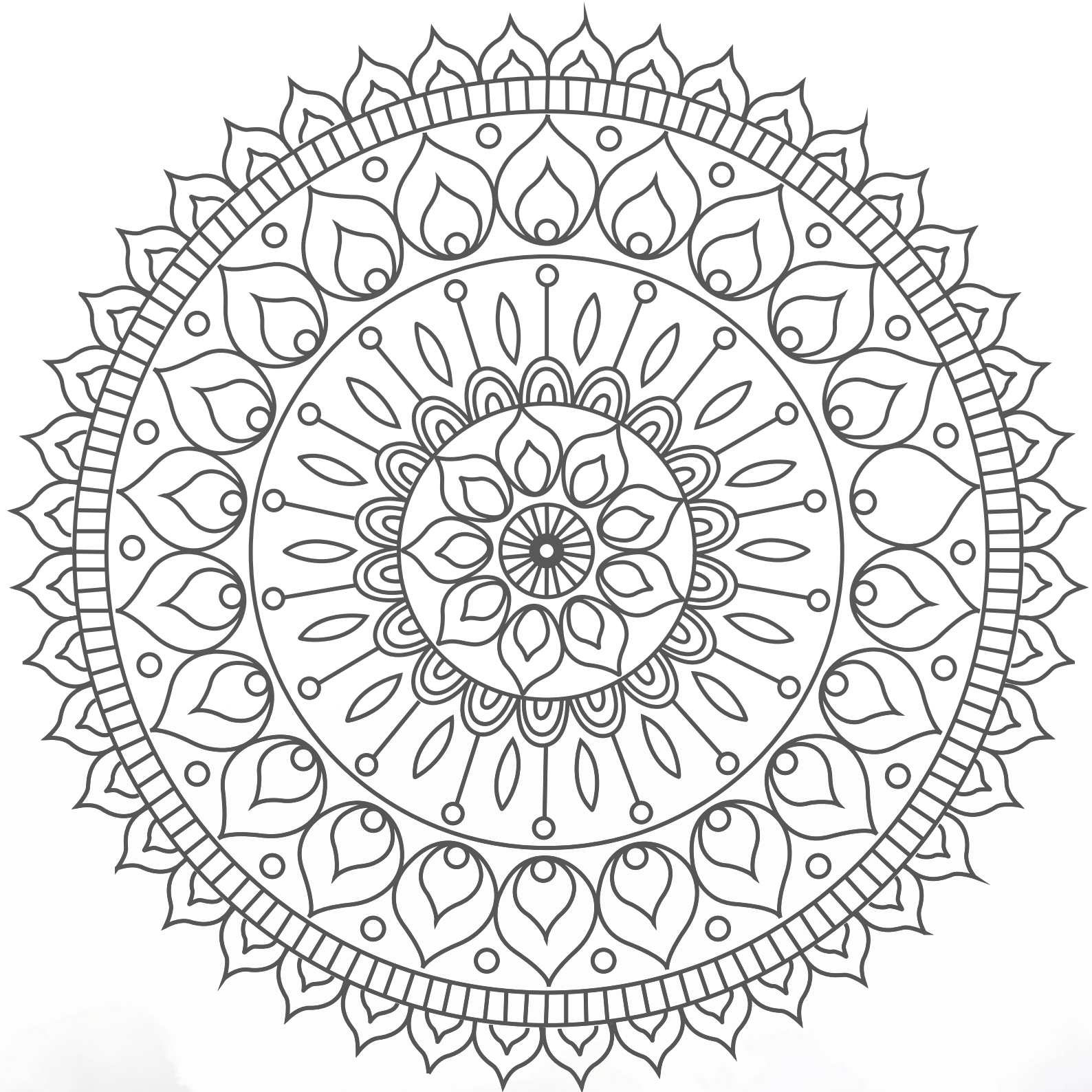
„Um rasch abzuschalten und meine Gedanken zu beruhigen, tut es gut, den Kopf immer wieder einmal ‚auszuschalten‘. Dazu stelle ich mir vor, ich hätte keinen Kopf mehr. Das klingt im ersten Moment vielleicht befremdlich, aber ich spüre sofort, wie sich meine Gedanken beruhigen und ich im Herzen ankomme. Ich genieße für ein paar Atemzüge dieses ruhige Gefühl in mir.“



Male das Mandala aus. Schalte deinen Kopf dabei völlig aus. Male einfach aus dem Zustand des Seins, ohne darüber nachzudenken, was du jetzt malen möchtest.



Zum Ausmalen!



www.donbosco-medien.de

Entnommen aus Tanja Draxler: Mein Achtsamkeitsjournal. Ideen für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz im Kita-Alltag.
ISBN 978-3-7698-2526-8.

Illustration: Dinah-Charles Francis; © Don Bosco Medien GmbH München 2023

Jegliche Nutzung für Text-and-Data Mining und KI-Training ist ausdrücklich vorbehalten und nicht gestattet.

Weitere Bücher finden Sie unter www.donbosco-medien.de.

**DON
BOSCO**

LEBENDIG. KREATIV. PRAXISNAH.

Lebendig. Kreativ. Praxisnah. Das ist unser Motto.

Erzieher:innen, Lehrer:innen und Mitarbeiter:innen in der Gemeindepastoral schätzen unsere berufsbegleitenden Praxis- und Fachbücher und unsere erfahrenen Autorinnen und Autoren stehen in ständigem Austausch mit ihrem Fachpublikum und garantieren damit Praxisnähe und Aktualität.

Aus diesem Grund betreiben wir auch unsere Blogs. Auf www.mein-kamishibai.de gibt es wöchentlich Tipps und Erfahrungsberichte von Autor:innen und Menschen, die in ihrem beruflichen Alltag mit dem Kamishibai arbeiten. Und auf www.donbosco-medien.de bloggen wir zu pädagogischen und religionspädagogischen Themen. Alles natürlich immer mit konkretem Praxisbezug. Für Krippe, Kita und Grundschule, sowie für Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenarbeit.

Wir sind Teilnehmer am Umweltpakt Bayern und produzieren unsere Medien überwiegend in Deutschland, auf modernen, umweltfreundlichen Druckanlagen, auf FSC-zertifiziertem Papier aus sozial und ökologisch verantworteter Waldwirtschaft. 2018 haben wir unseren „Corporate Carbon Footprint“ erstellen lassen, das ist eine Klimabilanz fürs Unternehmen. Für unsere Produktion Don Bosco Druck & Design in Ursensollen wurde der vollständige Emissionsausgleich bestätigt!

Ideenschatz Kamishibai



Erzähltheater Kamishibai
EAN: 426017951 039 7

Achtsamkeit und Selbstfürsorge



EAN: 426017951 778 5



EAN: 426017951 581 1

Besuchen Sie uns in den sozialen Netzwerken!



donbosco.verlag



donboscomedien



donboscomedien



donboscomedien

www.donbosco-medien.de

Entnommen aus Tanja Draxler: Mein Achtsamkeitsjournal. Ideen für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz im Kita-Alltag.
ISBN 978-3-7698-2526-8.
Illustration: Dinah-Charles Francis; © Don Bosco Medien GmbH München 2023
Weitere Bücher finden Sie unter www.donbosco-medien.de.

**DON
BOSCO**

LEBENDIG. KREATIV. PRAXISNAH.