



## **Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet

*Susanne Schug*

**Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet** Susanne Schug

 [Download Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Be ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet Susanne Schug**

---

60 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Wäre es nicht wunderbar, wenn Ihre Klienten lernen könnten, gelassen und behutsam mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen? Einen liebevollen Umgang mit sich und den Menschen in ihrer Umgebung zu etablieren und lernen, zur Ruhe zu kommen? – Achtsamkeit wird Ihre Klienten darin unterstützen, sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.

Das Kartenset umfasst 60 attraktiv gestaltete Karten mit formellen und informellen Achtsamkeitsübungen: Bei den informellen Achtsamkeitsübungen handelt es sich um Routineaufgaben, die normalerweise im Autopilotenmodus durchgeführt werden. Die formellen Achtsamkeitsübungen sind z.B. Sitz- oder Gehmeditationen. Die konzentrierte und annehmende Haltung versetzt in die Lage, sich besser kennenzulernen und neu und behutsam mit Geistesbewegungen umzugehen.

Die Karten können in Einzel- und Gruppensitzungen ausgegeben und z.B. als Hausaufgabe oder Übung in der Sitzung verwendet werden. Das beiliegende Booklet stellt Möglichkeiten und Varianten der Anwendung vor. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Susanne Schug, B.A., Fachpflegekoordinatorin an der Medizinischen Universität Lübeck, seit 13 Jahren in der Psychiatrie tätig; leitet die Therapeutenfortbildung zum Thema »Achtsamkeit«.

Download and Read Online Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet Susanne Schug #NTFJRK8VLE4

Lesen Sie Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet von Susanne Schug für online ebookAchtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet von Susanne Schug Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet von Susanne Schug Bücher online zu lesen.Online Achtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet von Susanne Schug ebook PDF herunterladenAchtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet von Susanne Schug DocAchtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet von Susanne Schug MobipocketAchtsamkeit: 60 Übungskarten für Therapie und Beratung. Mit 12-seitigem Booklet von Susanne Schug EPub