

(Free read ebook) Stress und Angst berwinden: Strategien, Methoden, bungen fr mehr Gelassenheit

# Stress und Angst berwinden: Strategien, Methoden, bungen fr mehr Gelassenheit

Von Barbara Spachtholz  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



Urheberrechtlich geschütztes Material

 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #2374317 in BcherVerffentlicht am: 2005-03-17Abmessungen: 7.40 x .67b x 5.04l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 16.Mb

**Von Barbara Spachtholz : Stress und Angst berwinden: Strategien, Methoden, bungen fr mehr Gelassenheit**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stress und Angst berwinden: Strategien, Methoden, bungen fr mehr Gelassenheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. uerst hilfreichVon izaich fand das Buch in der Hinsicht uerst hilfreich, dass es einen zum Selberdenken anregt und einem

verschiedene Optionen angibt, wenn es z.B. darum geht, die eigenen Stressfaktoren zu bestimmen...Darberhinaus hilft es einem sich selbst zu kontrollieren oder vielmehr das, was man nach auen hin ausstrahlt.Es ist verstndlich geschrieben und sehr bersichtlich aufgeteilt.Ich habe noch keine anderen Bcher zu diesem Thema gelesen, daher kann ich mit keinem Vergleich dienen, aber ich glaube, dass das Buch mich auf den richtigen Weg bringt...Hoffe meine Rezension konnte euch etwas weiter helfen.

Kurzbeschreibung Informationen zur Reihe: Neben einem knappen berblick ber den aktuellen Stand der fachdidaktischen und methodischen Diskussion zu zentralen Themen des Grundschulunterrichts bietet die Reihe vor allem exemplarische Unterrichtseinheiten mit konkreten Beispielen der Umsetzung. Informationen zum Titel: Der Band untersucht die Bedeutung des Bilderbuchs fr den Grundschulunterricht und gibt methodische Anregungen. Am Beispiel von Collodis Pinocchio informiert Inge Sauer in einem Gastkommentar ber Bilderbuchkntler und ihre Illustrationsstile. Zu folgenden Themen werden Bilderbcher vorgestellt: Vom Lesen und Schreiben ; Bilder lesen ; Bilder machen ; Du und ich ; Natur erleben ; Die Welt im Buch und anderswo ; Fantastische Reisen. ber den Autor und weitere MitwirkendeBarbara Spachholz, Gesundheitstherapeutin in den Kurzentren Bad Griesbach/Rottal und Bad Fssing. Jahrelange Praxiserfahrung als Trainerin im Bereich Konflikt- und Stressmanagement. Firmenseminare und Einzeltrainings fr stark belastete Mitarbeiter, Prventionsmanahmen im Auftrag von Sportverbnden. Erfolgreiche Fachautorin (Bcher, Audio, Video).