



Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Familienalltag

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Familienalltag

Tanja Draxler-Zenz

Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Familienalltag Tanja Draxler-Zenz

 **Download** [Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Famili ...pdf](#)

 **Online lesen** [Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Fami ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Familienalltag Tanja Draxler-Zenz

180 Seiten

Kurzbeschreibung

Immer häufiger begleiten Stress und Hektik das Familienleben: Beruf und Schule fordern uns, zu Hause stehen ebenso tausend Dinge an. Kinder fühlen sich in dieser schnelllebigen Zeit oft überfordert und reagieren gereizt. Somit kann der Familienalltag ganz schön anstrengend werden. Viele Eltern verzweifeln. Sie sagen Dinge, die sie so nicht sagen wollten. Sie handeln anders, als sie das von sich erwartet hätten. Dabei wollen die meisten doch nur eines: Den Familienalltag entspannt erleben, die Zeit mit den Kindern genießen und ein glückliches Leben führen. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Schritten zu mehr Gelassenheit im Familienalltag finden. Wie man runterkommt vom »Schneller, Mehr und Besser« sowie von den oft zu hohen Ansprüchen an sich selbst und an die Kinder. Damit Sie wieder Zeit finden für ein achtsames und glückliches Miteinander! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Tanja Draxler-Zenz, M. Sc. ist ausgebildete Pädagogin und Psychosoziale Beraterin und als Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt systemische Familienberatung in eigener Praxis tätig. Seit 2006 Geschäftsführerin des Instituts für Klang- und Entspannungspädagogik. Als Trainerin in der Erwachsenenbildung hält sie Vorträge und Seminare im In- und Ausland. In ihren Büchern beschäftigt sie sich mit Themen rund um eine stressfreie Kindheit, Familie und Erziehung. Sie hat drei Kinder und lebt mit ihrem Mann in der Steiermark. www.tanjadraxler.at

Download and Read Online Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Familienalltag Tanja Draxler-Zenz #G253Z9VMICE

Lesen Sie Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Familienalltag von Tanja Draxler-Zenz für online ebook
Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den Familienalltag von Tanja Draxler-Zenz 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 Gelassenheit steckt an: Entspannt
durch den Familienalltag von Tanja Draxler-Zenz Bücher online zu lesen. Online Gelassenheit steckt an:
Entspannt durch den Familienalltag von Tanja Draxler-Zenz ebook PDF herunterladen Gelassenheit steckt
an: Entspannt durch den Familienalltag von Tanja Draxler-Zenz Doc Gelassenheit steckt an: Entspannt durch
den Familienalltag von Tanja Draxler-Zenz Mobipocket Gelassenheit steckt an: Entspannt durch den
Familienalltag von Tanja Draxler-Zenz EPub