



## „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag

Thurid Holzrichter



Download



Online Lesen

„Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag Thurid Holzrichter

Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag  
Broschiertes Buch

Handbuch für ErzieherInnen und LeiterInnen in Kindergarten und Krippe +++  
Als ErzieherIn sorgen Sie sich Tag für Tag um das Wohlergehen anderer. Aber nur wenn Sie auch auf sich selbst achten, können Sie in Ihrem Beruf auf Dauer gesund und zufrieden sein. In diesem Praxisratgeber dreht sich alles um Ihre Bedürfnisse - und um Ihre Möglichkeiten, im Kita-Alltag trotz Stress und hoher Erwartungen selbstfürsorglich zu handeln. Die Autorin kennt die Herausforderungen und gibt regelmäßig Workshops zu Selbstfürsorge, Burnout-Prävention und Gesundheit im Beruf. Der ganzheitliche Ansatz in diesem Buch berücksichtigt dabei Ernährung, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement und Rituale. Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein und lernen, Grenzen zu setzen. Neben Hintergründen und vielen Praxisbeispielen erhalten Sie vor allem praxiserprobte Strategien, Tipps und Übungen für Ihren Alltag. Sie können das Buch komplett durcharbeiten oder sich ein Thema herausgreifen, das Ihnen besonders auf der Seele liegt. Ob als ErzieherIn in Kita oder Krippe, in Heim oder Hort: So schaffen Sie es trotz hoher Arbeitsbelastung dauerhaft, für sich selbst und Ihre Gesundheit zu sorgen - und Ihre eigenen Bedürfnisse nicht ständig hintanzustellen.



[Download „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für Erziehe ...pdf](#)



[Online Lesen „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für Erzie ...pdf](#)

# **„Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag**

*Thurid Holzrichter*

**„Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag** Thurid Holzrichter

Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag

Broschiertes Buch

Handbuch für ErzieherInnen und LeiterInnen in Kindergarten und Krippe +++ Als ErzieherIn sorgen Sie sich Tag für Tag um das Wohlergehen anderer. Aber nur wenn Sie auch auf sich selbst achten, können Sie in Ihrem Beruf auf Dauer gesund und zufrieden sein. In diesem Praxisratgeber dreht sich alles um Ihre Bedürfnisse - und um Ihre Möglichkeiten, im Kita-Alltag trotz Stress und hoher Erwartungen selbstfürsorglich zu handeln. Die Autorin kennt die Herausforderungen und gibt regelmäßig Workshops zu Selbstfürsorge, Burnout-Prävention und Gesundheit im Beruf. Der ganzheitliche Ansatz in diesem Buch berücksichtigt dabei Ernährung, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement und Rituale. Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein und lernen, Grenzen zu setzen. Neben Hintergründen und vielen Praxisbeispielen erhalten Sie vor allem praxiserprobte Strategien, Tipps und Übungen für Ihren Alltag. Sie können das Buch komplett durcharbeiten oder sich ein Thema herausgreifen, das Ihnen besonders auf der Seele liegt. Ob als ErzieherIn in Kita oder Krippe, in Heim oder Hort: So schaffen Sie es trotz hoher Arbeitsbelastung dauerhaft, für sich selbst und Ihre Gesundheit zu sorgen - und Ihre eigenen Bedürfnisse nicht ständig hintanzustellen.

## **Downloaden und kostenlos lesen „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag Thurid Holzrichter**

---

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Handbuch für ErzieherInnen und LeiterInnen in Kindergarten und Krippe +++ Als ErzieherIn sorgen Sie sich Tag für Tag um das Wohlergehen anderer. Aber nur wenn Sie auch auf sich selbst achten, können Sie in Ihrem Beruf auf Dauer gesund und zufrieden sein. In diesem Praxisratgeber dreht sich alles um Ihre Bedürfnisse – und um Ihre Möglichkeiten, im Kita-Alltag trotz Stress und hoher Erwartungen selbstfürsorglich zu handeln. Die Autorin kennt die Herausforderungen und gibt regelmäßig Workshops zu Selbstfürsorge, Burnout-Prävention und Gesundheit im Beruf. Der ganzheitliche Ansatz in diesem Buch berücksichtigt dabei Ernährung, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement und Rituale. Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein und lernen, Grenzen zu setzen. Neben Hintergründen und vielen Praxisbeispielen erhalten Sie vor allem praxiserprobte Strategien, Tipps und Übungen für Ihren Alltag. Sie können das Buch komplett durcharbeiten oder sich ein Thema herausgreifen, das Ihnen besonders auf der Seele liegt. Ob als ErzieherIn in Kita oder Krippe, in Heim oder Hort: So schaffen Sie es trotz hoher Arbeitsbelastung dauerhaft, für sich selbst und Ihre Gesundheit zu sorgen – und Ihre eigenen Bedürfnisse nicht ständig hintanzustellen.

Download and Read Online „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag Thurid Holzrichter #MS06LZ8WA3K

Lesen Sie „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag von Thurid Holzrichter für online ebook, „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag von Thurid Holzrichter 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 „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag von Thurid Holzrichter Bücher online zu lesen. Online „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag von Thurid Holzrichter ebook PDF herunterladen, „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag von Thurid Holzrichter Doc, „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag von Thurid Holzrichter Mobipocket, „Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag von Thurid Holzrichter EPub