



Lorena Pajalunga

## Kinder-Yoga für kleine Dinos

IllustratorIn: Anna Láng

ÜbersetzerIn: Bea Reiter

ab 3 Jahren, 1. Auflage

40 Seiten, 20.3 cm x 25.5 cm

ISBN: 978-3-7432-1290-9

Hardcover

14,00 € (DE)

14,40 € (AT)

Loewe-Bücher: garantiert ohne KI

### Jedes Kind kann sich dinomäßig gut entspannen!

Manchmal ist es für Kinder schwierig, im hektischen Alltag ruhig und locker zu bleiben. Wenn einfach alles zu viel ist, werden sie wütend, ängstlich oder unkonzentriert. Dagegen helfen Meister Diplo und seine Yoga-Schule! Hier lernen Kinder und junge Dinos gemeinsam, auf sich zu hören und Sorgen in Stärke, inneren Halt und Zufriedenheit umzuwandeln.

18 kinderleichte Übungen nutzen den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und helfen ihnen, ein positives und entspanntes Körpergefühl zu entwickeln. Die stimmungsvollen Illustrationen laden zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

- Kindgerechte **Yoga-Übungen**
- Fördert die **geistige und körperliche Gesundheit**
- Einfache Posen **mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen**
- Zum **Mitmachen für Eltern**
- Sympathische **Dino-Charaktere** führen durch die leichten und gut verständlichen Übungen
- Auch für absolute **Yoga-Neulinge** geeignet
- Klare **Illustrationen** helfen beim Ausführen der Übungen und sorgen für so manches Grinsen
- Die Übungen benötigen keine Ausstattung und können problemlos **in den Tagesablauf** integriert werden

## Lorena Pajalunga

Lorena V. Pajalunga (Swami Pragma Chaksu Saraswati) erhielt vor 30 Jahren von Swami Satyananda einen Auftrag, Kindern Yoga beibringen. Sie gründete die Associazione Italiana Yoga per Bambini (AIYB), ist Dozentin für Erziehungswissenschaften, bildet Lehrer für GiocaYoga® aus und hat bereits zahlreiche Bücher über Yoga für Kinder geschrieben.

### Weitere Bände der Reihe



Komm, wir machen was mit Stadt  
Hardcover



Ich kann einfach alles sein!  
Hardcover



Mein erstes Naturbuch - Die Hummel  
Hardcover



Mein erstes Naturbuch - Der Igel  
Hardcover



Achtsamkeit für dich und mich  
Hardcover



Stauene, lerne und entdecke  
- Das weiß ich schon über den Körper  
Hardcover



Die kleine Gartenbande rettet den Eichhörnchenwald  
Unbekannt



Die kleine Gartenbande lässt es langsam angehen!  
Unbekannt

### Weitere Titel

Loewe Verlag GmbH  
Bühlstraße 4  
95463 Bindlach

Telefon +49 09208/51-0  
Telefax +49 09208/51-152  
E-Mail: [presse@loewe-verlag.de](mailto:presse@loewe-verlag.de)  
[www.loewe-verlag.de](http://www.loewe-verlag.de)



Kinder-Yoga zum  
Aufwachen  
Hardcover



Kinder-Yoga zum  
Einschlafen  
Hardcover