

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)

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 Pragya 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



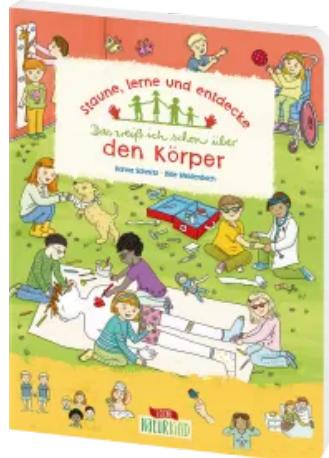
Mein erstes Naturbuch - Die
Hummel
Hardcover



Mein erstes Naturbuch -
Der Igel
Hardcover



Achtsamkeit für dich und
mich
Hardcover

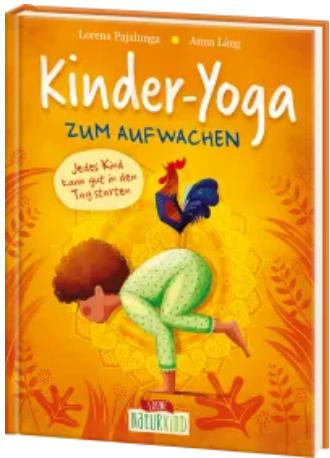


Staune, lerne und entdecke
- Das weiß ich schon über
den Körper
Hardcover

Die kleine Gartenbande
rettet den
Eichhörnchenwald
Unbekannt

Die kleine Gartenbande
lässt es langsam angehen!
Unbekannt

Weitere Titel



Kinder-Yoga zum
Aufwachen
Hardcover



Kinder-Yoga zum
Einschlafen
Hardcover