



Hanna Schmitz

## Der Elefant ist ganz entspannt

Illustratorin: Inka Vigh

ab 5 Jahren, 1. Auflage

40 Seiten, 20.3 cm x 25.5 cm

ISBN: 978-3-7432-1306-7

Hardcover

14,00 € (DE)

14,40 € (AT)

### So entspannt wie Tiger, Maus und Elefant!

Unseren schnelllebigen Alltag zu meistern ist oftmals gar nicht so leicht! Ständig müssen Dinge erlebt, erkundet und entdeckt werden und von überall prasseln neue Reize auf uns ein. Als Folge machen sich schon bei den Kleinsten Sorgen, Ängste und Stress breit.

Abhilfe schafft dieses Buch! 15 einfache und leicht verständliche Übungen zum Entspannen, Beruhigen, Lockern und Bewegen, sorgen bei Kindern (und Erwachsenen) für ganzheitliche Erholung und innere Ruhe.

- Fördert die **emotionale Entwicklung** und stärkt das **Selbstwertgefühl**
- **Fröhliche Tierfiguren** animieren zum Mitmachen
- Mit Vorwort und fachlicher Beratung durch eine professionelle Yogalehrerin
- Sachbilderbuch für Kinder **ab 5 Jahren**
- Hilft Kindern bei der **Stressbewältigung**, baut **Bewegung in den Alltag** ein und schärft den Fokus
- **Turn-, Atem- und Yogaübungen** für Kinder – für **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene!**
- **Fördert die Motorik**, die innere und äußere Balance und die **Konzentration**
- Beruhigende und ganzheitliche Ansprache aller Sinne
- Verschafft eine Auszeit vom Alltag für die ganze Familie
- Wichtiges Thema: **Achtsamkeit**

## Hanna Schmitz

Hanna Schmitz hat mehrere Jahre als Lektorin im Verlag gearbeitet, bevor sie anfing, selbst Bücher zu schreiben. Wenn sie nicht am Schreibtisch sitzt, baumelt sie am liebsten mit einem guten Buch in ihrer Hängematte im Garten.

### Weitere Bände der Reihe



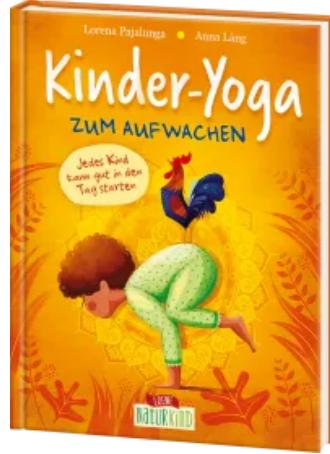
Viel los bei den Bienen!  
Hardcover



Ich kann einfach alles sein!  
Hardcover

Die kleine Gartenbande  
lässt es langsam angehen!  
Unbekannt

Die kleine Gartenbande  
räumt die Wiese auf  
Hardcover



Kinder-Yoga zum  
Aufwachen  
Hardcover

Die kleine Gartenbande  
sorgt für sauberes Wasser  
Hardcover



Mein erstes Naturbuch -  
Der Igel  
Hardcover

### Weitere Titel



365 Gute-Laune-Rätsel für  
den Kindergarten  
Taschenbuch



365 Gute-Laune-Rätsel für  
die 1. Klasse  
Taschenbuch