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**

Loewe Verlag GmbH
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

Telefon +49 09208/51-0
Telefax +49 09208/51-152
E-Mail: presse@loewe-verlag.de
www.loewe-verlag.de

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!

Die kleine Gartenbande räumt die Wiese auf

Hardcover

Langsam, lustig, laut und leise - jeder macht's auf seine Weise!

Hardcover

Kinder-Yoga zum Aufwachen

Hardcover

Die kleine Gartenbande sorgt für sauberes Wasser

Hardcover

Mein erstes Naturbuch - Der Igel

Hardcover

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
www.loewe-verlag.de

365 Gute-Laune-Rätsel für den Kindergarten

Taschenbuch

365 Gute-Laune-Rätsel für die 1. Klasse

Taschenbuch

365 Gute-Laune-Rätsel für jeden Tag

Taschenbuch

Loewe Verlag GmbH
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

Telefon +49 09208/51-0
Telefax +49 09208/51-152
E-Mail: presse@loewe-verlag.de
www.loewe-verlag.de