



Lorena Pajalunga

## Kinder-Yoga zum Einschlafen

IllustratorIn: Anna Láng

ÜbersetzerIn: Bea Reiter

ab 3 Jahren, 3. Auflage

40 Seiten, 20.3 cm x 25.5 cm

ISBN: 978-3-7432-0877-3

Hardcover

14,00 € (DE)

14,40 € (AT)

Loewe-Bücher: garantiert ohne KI

### Jedes Kind kann entspannt einschlafen!

Manchmal ist es schwierig, vom aufregenden Tag noch aufgedrehte Kinder ins Bett zu bringen. Gute-Nacht-Yoga hilft schon den Kleinsten, sich vor dem Zubettgehen mit Körper und Geist zu entspannen, und ermöglicht Eltern und Kindern so ein schönes und inniges Einschlafritual.

**16 kinderleichte Übungen** nutzen den natürlichen Bewegungsdrang der Kleinen und helfen ihnen, ein positives und entspanntes Körpergefühl zu entwickeln. Einfache Posen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie begleitende Illustrationen sind ein lustiger Anreiz zum Mitmachen und Ausprobieren für Eltern und Kinder.

Dieses **Bilderbuch ab 3 Jahren** bietet kindgerechte **Yoga-Übungen** als Abendritual. **Gute-Nacht-Yoga** hilft schon den Kleinsten, sich vor dem Zubettgehen zu entspannen, und ermöglicht Eltern und Kindern so ein inniges **Einschlafritual**.

- Einfache Posen mit **Schritt-für-Schritt-Anleitungen**
- Kindgerechte Yoga-Übungen als Abendritual
- Auch zum Mitmachen für Eltern!

## 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



Willkommen auf dem  
Sonnenhof!  
Hardcover



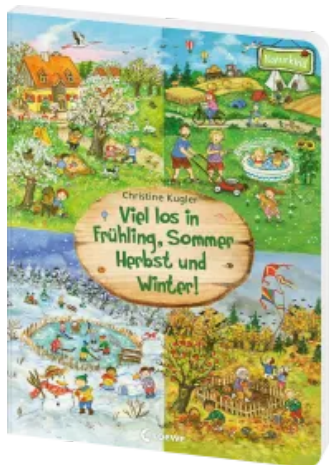
Viel los im Wildpark!  
Hardcover



Ich kann einfach alles sein!  
Hardcover



Die kleine Gartenbande  
räumt die Wiese auf  
Hardcover



Viel los in Frühling,  
Sommer, Herbst und  
Winter!  
Hardcover



Auf dem Sonnenhof ist was  
los  
Hardcover



Ich helfe dir, das ist nicht  
schwer!  
Hardcover



Mein erstes Naturbuch -  
Der Biber  
Hardcover

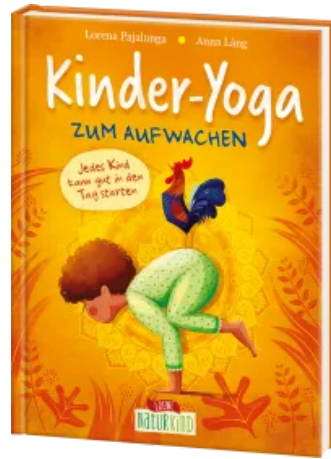
### Weitere Titel

Loewe Verlag GmbH  
Bühlstraße 4  
95463 Bindlach

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



Kinder-Yoga für kleine  
Dinos  
Hardcover



Kinder-Yoga zum  
Aufwachen  
Hardcover