



Lorena Pajalunga

Kinder-Yoga für kleine Dinos

Illustrator: Anna Láng

Translator: Bea Reiter

ab 3 years

40 Pages, 203 x 255 cm

ISBN: 978-3-7432-1290-9

Hardcover

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.

Further volumes of the series

Ich kann einfach alles sein! Hardcover	My First Naturebook – The Bumblebee Hardcover	My First Naturebook – The Hedgehog Hardcover	My First Naturebook – The Beaver Hardcover
Let's Go Explore the Wildlife Park! Hardcover	Worte, die mich stark und mutig machen Hardcover	Schau, was steckt in Obst und Gemüse? Hardcover	Let's Go Explore the Seasons! Hardcover

Further volumes

Kinder-Yoga zum Aufwachen Hardcover	Kinder-Yoga zum Einschlafen Hardcover
---	---