



Lorena Pajalunga

Kinder-Yoga zum Aufwachen

Illustrator: Anna Láng

Translator: Bea Reiter

ab 3 years

40 Pages, 203 x 255 cm

ISBN: 978-3-7432-0885-8

Hardcover

Jedes Kind kann entspannt aufstehen!

Manchmal ist es schwierig, verschlafene Kinder morgens zu motivieren. Guten-Morgen-Yoga unterstützt sie mit einfachen Übungen dabei, aufzuwachen und ihre Energien zu bündeln. Gleichzeitig wird das kindliche Selbstbewusstsein für die Herausforderungen des Tages gestärkt. Ein schönes und inniges Morgenritual für Eltern und Kinder!

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 Morgenritual. **Guten-Morgen-Yoga** hilft schon den Kleinsten, entspannt und gestärkt in den Tag zu starten, und ermöglicht Eltern und Kindern so ein inniges **Morgenritual**.

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

Unser Markenversprechen:

Die Bücher mit dem **Naturkind**-Label von Loewe sind

liebvoll gestaltet und **nachhaltig produziert**.

Sie vermitteln Werte für alle Familien, die **bewusst leben und lesen**.

Mit jedem **Naturkind**-Buch machen Sie die Welt ein Stückchen besser,

denn Sie unterstützen damit **regionale Projekte im Bereich Klima- und Umweltschutz**.

Genauere Informationen finden Sie unter **naturkind.org**.

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

My First Naturebook – The Fox Hardcover	My Craft Book for the Whole Year Hardcover	Laaangsam, kleines Äffchen! Hardcover	Let's Go Explore the Bees! - My non-fiction Search and Find book Hardcover
Let's Go Explore the Seasons! Hardcover	Ich kann einfach alles sein! Hardcover	Let's Go Explore the Seaside and Riverbanks! Hardcover	My First Naturebook – The Beaver Hardcover

Further volumes

Kinder-Yoga für kleine Dinos Hardcover	Kinder-Yoga zum Einschlafen Hardcover
---	--