



**Lorena Pajalunga**

## **Kinder-Yoga für kleine Dinos**

Naturkind

durchgehend farbig illustriert von Anna Láng

Aus dem Englischen übersetzt von Bea Reiter

ab 3 Jahren, 1. Auflage 2022

40 Seiten, 20.3 x 25.5 cm

ISBN 978-3-7432-1290-9

Hardcover

14.00 € (D)

14.40 € (A)

## **Inhalt**

### **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

Klimaneutrales Produkt – Wir unterstützen ausgewählte Klimaprojekte!

## 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 Titel der Reihe



Mein Weihnachtswunsch für  
dich



Kinder-Yoga zum Einschlafen



Mein erstes Naturbuch - Die  
Hummel



Mein erstes Naturbuch - Der  
Biber



Mein Bastelbuch fürs ganze  
Jahr



Viel los im Wildpark!



Die fabelhafte Welt der Käfer



Das wundersame Leben der  
Schmetterlinge



Viel los bei den Bienen!