Hanna Schmitz

Der Elefant ist ganz entspannt

Naturkind
durchgehend farbig illustriert von Inka Vigh

ab 5 Jahren, 1. Auflage 2022
40 Seiten, 20.3 x 25.5 cm
ISBN 978-3-7432-1306-7
Hardcover

14.00 € (D)
14.40 € (A)

Inhalt

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

Loewe Verlag GmbH
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

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

- 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**

Klimaneutrales Produkt – Wir unterstützen ausgewählte Klimaprojekte!

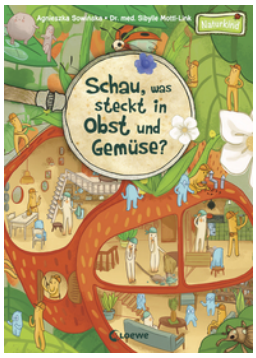
Hanna Schmitz

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.

Loewe Verlag GmbH
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

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

Weitere Titel der Reihe

Mein Weihnachtswunsch für dich	Kinder-Yoga zum Einschlafen	Das wundersame Leben der Schmetterlinge
Viel los bei den Bienen!	Worte, die mich stark und mutig machen	Laaangsam, kleines Äffchen!
Mein erstes Naturbuch - Die Hummel	Mein erstes Naturbuch - Der Biber	 Schau, was steckt in Obst und Gemüse?

Loewe Verlag GmbH
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

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