



#### 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 Associazone 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!