



*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

- 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**

## Hanna Schmitz

Hanna Schmitz hat mehrere Jahre als Lektorin im Verlag gearbeitet, bevor sie anfang, selbst Bücher zu schreiben. Wenn sie nicht am Schreibtisch sitzt, baumelt sie am liebsten mit einem guten Buch in ihrer Hängematte im Garten.

## Weitere Titel der Reihe



Mein erstes Naturbuch - Der Fuchs



Das wundersame Leben der Schmetterlinge



Viel los bei den Bienen!



Worte, die mich stark und mutig machen



Laaangsam, kleines Äffchen!



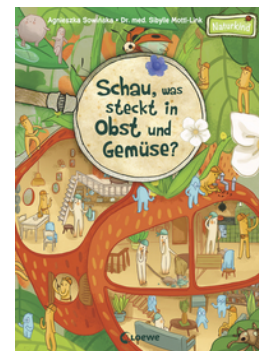
Mein erstes Naturbuch - Die Hummel



Mein erstes Naturbuch - Der Biber



Mein Weihnachtswunsch für dich



Schau, was steckt in Obst und Gemüse?