



**Lorena Pajalunga**

## **Kinder-Yoga zum Aufwachen**

Naturkind

durchgehend farbig illustriert von Anna Láng

Aus dem Englischen übersetzt von Bea Reiter

ab 3 Jahren, 1. Auflage 2021

40 Seiten, 20.3 x 25.5 cm

ISBN 978-3-7432-0885-8

Hardcover

14.00 € (D)

14.40 € (A)

### **Inhalt**

*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 **liebevoll 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](https://naturkind.org)**.

## **Lorena Pajalunga**

Lorena V. Pajalunga (Swami Pragma 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



Die fabelhafte Welt der Käfer



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