



Easy Yoga für Kids

25 Yoga-Übungen, die Kindern Spaß machen. Mit Vorwort von Thomas Bannenberg

Entspannt mit Kinderyoga!

Das Körpergefühl stärken, die Konzentration fördern, Stress abbauen und sich bewegen: Yoga für Kinder hat **nachweislich viele positive Effekte**. Mit diesem visuellen Yoga-Buch kann der Nachwuchs **25 leichte Yoga-Übungen** nachmachen. Ob Hund, Krieger oder Baum: Alle kurzen Bewegungsfolgen werden **anschaulich, Schritt für Schritt und direkt an die Kinder gerichtet** erklärt. Dazu gibt's Hintergrundwissen und Tipps für Eltern und Erzieher zu einzelnen Haltungen oder Variationen. Mit einem Vorwort vom Kinderyoga-Experten und Autor Thomas Bannenberg.

Kinderyoga: Die Extraportion „Oom“ für ein starkes Ich.

Achtsamkeit ist nicht nur in unserer hektischen Erwachsenenwelt ein großes Thema, auch unserem Nachwuchs tut ganzheitliche Bewegung sowie eine Auszeit von Leistungsdruck und Stress gut. Das charmante Yoga-Buch der erfahrenen Yogalehrerin Susannah Hoffman bietet dazu die **perfekte Anleitung** – für zu Hause, für drinnen und draußen, für den Kindergarten, die Grundschule oder den Kinderyogakurs.



Die Highlights des Yoga-Buchs auf einen Blick:

- 25 tolle Kinderyoga-Übungen.
- Leicht nachvollziehbare Anleitungen.
- Interessante Infos.
- Für alle Fitnesslevel geeignet.
- Vielfältige Anregungen.

Namaste, liebe Yogi-Mamis und -Papis: Mit diesem Yoga-Buch macht Kinderyoga doppelt so viel Spaß. Jetzt ausprobieren!

Easy Yoga für Kids

25 Yoga-Übungen, die Kindern Spaß machen. Mit Vorwort von Thomas Bannenberg

ISBN 978-3-8310-3691-2

72 Seiten, 283 x 223 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

Ab 6 Jahren