



## Easy Yoga für Kids

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

Die Trendthemen Yoga und Achtsamkeit kommen nun auch in die Kinderzimmer: Mit „**Easy Yoga für Kids**“ werden sowohl das Körpergefühl von Kindern spielend gestärkt als auch die Konzentration gefördert. Auf **72 Seiten** bietet das Buch **25 einfache Yoga-Übungen** zum Nachmachen: ob „Hund“, „Krieger“ oder „Baum“ – jede Bewegungsabfolge wird mit visuellen Anleitungen Schritt für Schritt genau gezeigt. Verschiedene weitere Übungen, wie das „Summen“ zeigen außerdem Varianten des Entspannens und Runterkommens. Für Eltern und Lehrer oder Erzieher gibt es Hintergrundwissen zu den einzelnen Haltungen und Tipps zu Varianten.

Das Vorwort des Buches stammt von Thomas Bannenberg, Leiter der [Kinderyoga-Akademie](#) in München und „Pionier des Kinderyoga“ im deutschsprachigen Raum.

Über die Autorin: **Susannah Hoffman** ist seit über 20 Jahren Yogalehrerin. Sie arbeitet für die britische Wheel-of-Yoga-Vereinigung und ist Mitglied des britischen Yogalehrer-Verbands. Sie unterrichtet und zertifiziert auch andere Yogalehrer und hat ein anerkanntes Kinderyoga-Programm entwickelt.



## 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

**DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Natalie Knauer • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**