



## Presseinformation

---

Thomas Bannenberg

### **Yoga für Kinder**

**Die besten Übungen für jede Situation**

Reihe: **GU Ratgeber Kinder**

128 Seiten, mit ca. 140 Farbfotos.

Format: 16 x 21,5 cm. Softcover.

12,99 €(D)/ 13,40 €(A)/ 23,50 sFr

ISBN: 978-3-7742-6984-2



### **Mit Spiel und Spaß gegen den Stress**

Auch Kinder haben Stress: Termindruck, Reizüberflutung oder ein volles Freizeitprogramm macht vielen Kleinen zu schaffen. Dazu kommen hohe Leistungsanforderungen in der Schule sowie Bewegungsmangel. Beschwerden wie Unkonzentriertheit, Nervosität und Unsicherheit oder auch Aggressionen sind die Folge. Yoga befähigt unsere Kinder, Stress besser zu bewältigen und fördert ihre körperliche und seelische Gesundheit. **Yoga für Kinder** heißt der GU Ratgeber, der einzigartig unter der umfangreichen Yoga-Literatur ist. Je nach Situation und Charaktertyp ihres Sprösslings können Eltern bestimmte Übungsreihen aussuchen. So helfen manche beispielsweise, die Konzentration eines nervösen Zappelphilipps zu verbessern, andere fördern das Selbstbewusstsein eines schüchternen Kindes oder lösen Lernblockaden eines ängstlichen Schülers. Insgesamt rund 90 leicht verständliche und kindgerechte Übungen stehen zur Auswahl.

„Die Blume“, „Der Sonnengruß“ oder „Afrika“ – alle Übungsreihen haben phantasievolle Namen, bringen Spaß und sind einfach nachzumachen, da jede Übung im Foto dargestellt ist. Auf spielerische Art erlernen die Kinder Techniken, mit denen sie ihre persönliche Insel der Ruhe und Entspannung finden. Vorkenntnisse auch von Mutter oder Vater sind nicht erforderlich. Der Ratgeber informiert außerdem über Grundlagen des Yoga und Kinderyoga und enthält nützliche Hinweise, wie Kinder richtig üben, damit Yoga zu einem positiven Erlebnis werden kann.

Thomas Bannenberg ist Sozialpädagoge und einer der führenden Kinderyoga-Experten in Deutschland. Seit 1987 ist er als Yogalehrer mit Schwerpunkt Kinderyoga selbstständig tätig. Seit 1989 bildet er weltweit LehrerInnen, ErzieherInnen und Therapeuten in Kinderyoga aus. Über 2000 Kinder hat er bereits unterrichtet. Bannenberg lebt in Heidelberg und ist Vater von vier Kindern.