

Kurztext

Thomas Bannenberg

Yoga für Kinder (mit DVD)

80 Seiten, mit ca. 85 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 30,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2878-2



Yoga lernen mit Kindern: Mit Yoga für Kinder klappt das spielend. Auf einen durchorganisierten Alltag, Bewegungsmangel sowie die wachsende Reizüberflutung reagieren viele Kinder, indem sie zappelig, unkonzentriert oder aggressiv werden. In diesem GU-Ratgeber können Sie sich je nach Grundtyp Ihres Kindes beziehungsweise je nach der aktuellen Situation die passende Yoga-Übungsabfolge aussuchen. So finden sich beispielsweise Programme zum Auspowern, zum Entspannen, um Ängste zu überwinden oder Lernblockaden zu lösen. Auch wenn Sie selbst kein oder kaum Yoga können: Mit der beiliegenden DVD kann Ihr Kind von 5-10 spielerisch und mit viel Spaß Yoga lernen - so fördern Sie ganz nebenbei auch Ausgeglichenheit, Kreativität, Konzentration und Selbstbewusstsein.