

Presseinformation

Susanne Eichinger

Kinderyoga - Die Mitmach-Box 32 Übungen mit Lern- und Spieleffekt

Umfang: 72 Seiten mit ca. 105 Fotos

Format: 15 x 18 cm, Box

Preis: 14,99 € (DE)/ 15,90 € (AT)/ 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8077-3

Erscheinungsdatum: November 2021

 Auch als eBook erhältlich.



Yoga-Übungen für Kinder täglich neu und individuell zusammenstellbar mit Lerneffekt

Die **Kinderyoga-Mitmach-Box** bringt Freude ins Wohnzimmer, den Kindergarten oder die (Vor-)Schule. Auf 32 liebevoll gestalteten Karten finden sich einfache und gleichzeitig abwechslungsreiche Übungen, die dazu einladen, immer wieder neue, individuelle Übungsprogramme zusammenzustellen. Yoga bietet einen guten Ausgleich: Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik, verhindern und korrigieren Haltungsschäden, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und trainieren das innere Gleichgewicht des Kindes. Zu jeder Yogaübung, wie dem Hund, Baum oder Held, gibt es neben einer kinderleichten Anleitung auch Informationen und Denkanstöße rund um das jeweilige Thema – Bewegung und spielerisches Lernen in einem.

Susanne Eichinger ist Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Seit 2011 leitet sie ein erfolgreiches Kinderyoga-Ausbildungsprogramm für angehende Kinderyogalehrer/-innen, zudem gibt sie Workshops, z. B. an der LMU München. Ihre Spezialität ist es, Yoga und Ganzheitliches Lernen zu verbinden. www.yogakinder.de