



14,8 x 21,0, DIN A5, 32 Karten,  
30 Übungen, beidseitig bedruckt,  
auf festem 350g-Karton, farbig  
illustriert, inkl. methodischer  
Hinweise, in farbiger Pappbox,  
plastikfrei verpackt mit OVP-  
Siegel

**EAN:** 426017951 742 6  
€ 21,00 (D) / € 21,60 (A) /  
sFr 25,20 (CH)

Lena Hackemann, Gabriele Pohl

# 30 Atemübungen fürs Kinderyoga

Bildkarten für Kinder von 4 bis 10

**Energie tanken, konzentrieren, entspannen: was unser Atem alles kann**

Schnüffeln wie ein Spürhund, sich atmend beruhigen wie eine Eiskönigin oder kraftvoll durchatmen wie ein Holzfäller: Schon die Namen der 30 Übungen, die Lena Hackemann zusammengestellt hat, machen kleine Yogis neugierig. Mit kurzen Texten, klaren Illustrationen und leicht verständlichen Anleitungen zeigt sie, wie Kinder ihren Atem bewusst erleben können. Zur Ruhe finden und sich entspannen, die Konzentration stärken oder mit neuer Energie durchstarten – all das ist mit diesen Übungen aus dem Kinderyoga möglich!

- 30 Yogakarten mit Anleitungen, Variationen und Infos zur Wirkung
- Keine Yoga-Vorkenntnisse bei Kindern und Pädagogen nötig
- Geringer Zeitaufwand: jede Übungseinheit dauert nur einige Atemzüge
- Atemwahrnehmung, aktivierende und beruhigende Atmungen
- Alleine oder gemeinsam üben: inkl. Spiele für Gruppen
- Entspannungs- und Bewegungsangebot für Kita und Grundschule
- Abwechslungsreiche Yoga-Übungen für Kinder von 4 bis 10 Jahren

**Spielerisch und leicht zu merken: Atemtechniken für mehr Ruhe und Konzentration**

Ob während einer Ruhephase, in der Turnstunde oder einfach zwischendurch: Sich auf die eigene Atmung zu besinnen, verbessert die Konzentration und verhilft zu innerer Ruhe. Mit den Bildkarten von Don Bosco können Erzieherinnen und Erzieher wohltuende Atemübungen aus dem Kinderyoga ganz leicht in den gemeinsamen Alltag einbauen!

Empfohlenes Alter: 4 bis 10 Jahre



### **Lena Hackemann**

Lena Hackemann, Studium Lehramt an Förderschulen mit Schwerpunkt Sprach- und Körperbehindertenpädagogik, ausgebildet im Vinyasa Yoga (RYT) und Kinderyoga. Seit 2018 unterrichtet sie Yogakurse für Kinder. Die Autorin lebt in Halle.



### **Gabriele Pohl**

Gabriele Pohl studierte Grafik-Design in München. Nach vielen Jahren als Grafikerin und ArtDirectorin gründete sie gemeinsam mit ihrer Partnerin ein Kreativbüro mit Schwerpunkt Buchdesign und Illustration. Seit 2015 ist sie Yogalehrerin in der Tradition des Yoga der Energie. Mit viel Fachkompetenz, anatomischer Genauigkeit und liebevollem Strich illustriert sie für Don Bosco Medien die erfolgreiche Reihe "Kinderyoga-Bildkarten".

[www.yoga-pada.de](http://www.yoga-pada.de)

## **Bezugsmöglichkeiten**

---

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf [donbosco-medien.de](http://donbosco-medien.de). Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

## **Presse**

---

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

[presse@donbosco-medien.de](mailto:presse@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

## Lizenzen und Foreign Rights

---

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: [rechte@donbosco-medien.de](mailto:rechte@donbosco-medien.de)

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: [rights@donbosco-medien.de](mailto:rights@donbosco-medien.de)

## Wiederverkäufer

---

### Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, [mireille.spenrath@azb.de](mailto:mireille.spenrath@azb.de), Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, [bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at), Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, [info@balmer-bd.ch](mailto:info@balmer-bd.ch), Tel. 055 / 4 18 89 89

### Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

[vertrieb@donbosco-medien.de](mailto:vertrieb@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45