



14,8 x 21,0, 15 Seiten, DIN A5,
15 Klappkarten, 14
Übungsfolgen, beidseitig
bedruckt, auf festem 350g-
Karton, farbig illustriert, inkl.
methodischer Hinweise, in
farbiger Pappbox, plastikfrei
verpackt mit OVP-Siegel
EAN: 426069492 073 2
€ 21,00 (D) / € 21,60 (A) /
sFr 25,20 (CH)

Gabriele Pohl, Sabine Schreiner

Tai Chi-Bildkarten für Kinder von 6 bis 12

Aufmerksam und zentriert. Mit Bewegungsfolgen und Partnerübungen

**Zur Ruhe finden: Wie Tai Chi Kindern zu innerem Gleichgewicht
verhilft**

„Tigerkralle“, „Die Affen locken“, „Tritt des Kranichs“ – schon die Namen der 14 Tai Chi-Übungen machen neugierig, welche Bewegungsabläufe sich hinter den Bezeichnungen verbergen. Die zahlreichen Illustrationen auf jeder Klappkarte und die Schritt-für-Schritt-Erklärung helfen Anfängern, die Übungen korrekt auszuführen. So können Kinder ab dem Grundschulalter lernen, die Entspannungsübungen bei Stress und Anspannung richtig einzusetzen.

- 14 Übungen zur Körperwahrnehmung, die für innere Ruhe und Gleichgewicht sorgen
- Speziell geeignet für das Bewegungsangebot in der Grundschule
- Illustrierte Klappkarten mit methodischen Hinweisen und Hintergrundinformationen
- Sofort einsetzbar, keine Vorkenntnisse notwendig
- Mit Kindern von 6-12 Jahren innere Stabilität und Zentrierung trainieren

Schattenboxen: Hand-Fuß-Koordinations-Übungen, die Spaß machen

Wie Wasser fließen oder wie eine Peitsche schlagen – Hauptsache, die Bewegungsabläufe werden kontrolliert ausgeführt! Die anschaulichen Bildkarten machen es Kindern leicht, sich die Abfolgen einzuprägen. Die Einsatzmöglichkeiten der Tai-Chi-Übungen sind dabei vielfältig: Im Turnunterricht oder als kurze Bewegungseinheit zwischendurch sorgen sie für kleine Auszeiten im trubeligen Alltag.

Lehrer:innen benötigen keine Vorkenntnisse, um mit den 14 Übungen die Körperwahrnehmung ihrer Schützlinge zu schulen. Die einfachen Bewegungsabläufe aus dem Yang-Stil sind einprägsam und lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Konzentration fördern, Nervosität bekämpfen und das Körperbewusstsein verbessern: All das gelingt mit den Tai-Chi-Übungen für Grundschul Kinder!

Empfohlenes Alter: 6 bis 12 Jahre



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



Sabine Schreiner

Sabine Schreiner ist eine erfahrene Lehrerin und Ausbilderin im Bereich Qigong und Taiji Chan. Sie bietet Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an und ist zudem zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald. Mit ihrem Fachwissen und ihrer Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit unterstützt sie Menschen, die eine tiefere Verbindung mit sich selbst und der Natur suchen.

© Christoph Gramann

Bezugsmöglichkeiten

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf 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, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

Lizenzen und Foreign Rights

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: rechte@donbosco-medien.de

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: rights@donbosco-medien.de

Wiederverkäufer

Verlagsauslieferungen

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

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

CH: Balmer Bücherdienst AG, 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, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45