



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, in
Folie eingeschweißt, Erscheint im
Juli 2021

EAN: 426017951 742 6
€ 18,00 (D) / € 18,50 (A) /
sFr 22,00 (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, Grafik-Designerin, illustriert Kinder- und Sachbücher und veröffentlicht Comics, sie arbeitet im eigenen Grafikbüro in München.

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, helga.behr@azb.de, Tel. 0 28 32 / 9 29- 2 90

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