

14,8 x 21,0, 32 Seiten, 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,
Erscheint im Februar 2027
EAN: 4260694924921
€ 22,00 (D) / € 22,70 (A) /
sFr 26,40 (CH)

Ulrike Knuth, Stefanie Messing

Yoga mit Krippenkindern

30 Bildkarten für die Arbeit mit U3 Kindern

Kinderyoga für die Krippe: Bewegung und Ruhe für die Kleinsten

Yoga mit Kleinkindern, geht das überhaupt? Ja, unbedingt! Kinder von 1 bis 3 Jahren sind geborene Yogis. Sie brauchen nur einen spielerischen Rahmen und eine Begleitperson, die mitgeht und mitmacht. Diese Kinderyoga-Bildkarten greifen grundlegende Bewegungsmuster, wie Strecken, Beugen, Rollen, Drehen, Schaukeln und Atmen, spielerisch auf. Vom Mini-Sonnengruß über den Affentanz bis zum Bauchballon: Klassische Asanas bilden die Basis, sind jedoch altersgerecht angepasst. Die 30 Yoga- und Entspannungs-Übungen stärken Körperwahrnehmung, Gleichgewichtssinn und Koordination und helfen, Energie und Emotionen auszugleichen. Dabei steht nicht die perfekte Ausführung im Mittelpunkt, sondern das Erleben des eigenen Körpers.

- 30 Yogaübungen in vier Kategorien: Ankommen, Bewegen, Innehalten und Entspannen
- Atemübungen zur Entspannung und Impulse zum Fokussieren speziell für U3-Kinder
- Mit Reimen, genauer Anleitung und Spielideen: einfach in den Krippenalltag oder Morgenkreis integrierbar
- Bildkarten für die Krippe oder Zuhause: kein Vorwissen und keine Vorbereitung nötig
- Yoga mit Kleinkind als festes Ritual: Bewegung fördern und Impulskontrolle lernen

Neugierige Raupe oder Igelschlaf: Yoga-Rituale, die Spaß machen und entspannen

Mit den Kinderyoga-Übungen Wackelhund, Froschhüpfer oder Bärengang powern sich die Kinder aus, während sie mit der Kuscheltieratmung oder dem Igelschlaf sanft zur Ruhe kommen. Besonders wirksam wird Yoga, wenn dieselbe Bildkarte immer zur gleichen Zeit am gleichen Ort zum Einsatz kommt. Denn Kleinkinder lieben Wiederholung. So wachsen Vertrautheit und Sicherheit, während gleichzeitig Nähe und gemeinsames Erleben entstehen.
Entdecken Sie dieses besondere Angebot für Krippenkinder und bringen Sie mit Kinderyoga Bewegung, Ruhe und Verbindung in Ihren Alltag!

Empfohlenes Alter: 1 bis 3 Jahre



© yokimo

Ulrike Knuth

Ulrike Knuth, geboren 1982, entdeckte mit der Geburt ihres ersten Kindes die Liebe zum Yoga und zur Arbeit mit Kindern. Seitdem ließ sie sich ausbilden als Kinderyogalehrerin (RCYT), Bewegungs- und Klangpädagogin, Fachlehrerin für Kindergesundheit und Entspannungstrainerin für Kinder. Derzeit ist sie unter dem Namen Yokimo als selbständige Referentin und Yogalehrerin für Kinder, Teens und Familien mit Schwerpunkt auf Kita- und Grundschulkinder unterwegs.



© Jens Vöge

Stefanie Messing

Stefanie Messing, Grafikdesignerin, arbeitete zunächst in verschiedenen Kreativbüros und Agenturen. Seit 2012 ist sie freiberuflich als Grafikerin und Illustratorin tätig. Sie setzt überwiegend illustrative Projekte im Bereich Kinderbuch um. Sie lebt mit ihrer Familie und Katze am Stadtrand von Bonn.

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. – Fr.: 9:00 bis 18:30 Uhr und Sa. 9:00 bis 13:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

Presse

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

Don Bosco Pädagogik
Melanie Buschkühl
buschkuehl@donbosco-medien.de
Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 351

Don Bosco Kinderbuch
Pia Gsellmann
gsellmann@donbosco-medien.de
Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 334

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: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. + 49 28 32 / 9 29 -2 91

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