



Leseprobe

Sonja Zernick-Förster

Komm, wir machen Yoga! Eine Reise um die Welt

Neue Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit Audio-Dateien zum Download

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 11. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Yoga verbindet!

Wie entspannend und gleichzeitig beziehungsstärkend Yoga sein kann, wissen Eltern und Kinder bereits aus Sonjas erstem Buch "Komm, wir machen Yoga". In ihrem zweiten Eltern-Kind-Yogabuch reisen wir nun in verschiedene Länder und lernen deren Rituale, Gewohnheiten und Besonderheiten kennen. Asanas werden dabei wieder spielerisch in die Geschichten integriert. So sind die Kinder zum Beispiel eine Birke oder ein Elch, wenn sie Finnland besuchen, oder verwandeln sich in Japan in einen Kirschbaum und stellen dort Häuser mit verschiebbaren Wänden dar. Die vielen neuen Partnerübungen können nicht nur in der Familie, sondern auch in Kitas, Kindergärten und Schulen geübt werden. Am Ende jeder Übungseinheit gibt es passend zu jedem Land eine Entspannungsübung oder Massage, die in den Audio-Dateien zum Herunterladen angeleitet werden. Das Buch richtet sich vor allem an Kinder zwischen fünf und zehn Jahren, es gibt aber auch viele Übungen, die schon für kleinere Kinder geeignet sind. Es bietet außerdem Ideen, wie auch mehr als zwei Familienmitglieder miteinander üben können. Im hinteren Teil nimmt uns Sonja dann mit raus in die Natur. Sie zeigt, wie Achtsamkeit, Entspannung und Verbindung auch dort gefördert werden können und stellt Spiele aus aller Welt vor.



Autor

Sonja Zernick-Förster

Sonja Zernick-Förster ist Erzieherin und Yogalehrerin. In Hannover bietet sie regelmäßig Kurse und Workshops für Eltern und Kinder an. Daneben veranstaltet sie mehrmals im Jahr Yogaferien für Familien. Sie ist mit ihrer mobilen Yogaschule in Kindergärten, Schulen und anderen

Sonja Zernick-Förster

Komm, wir machen

Yoga!

Eine Reise um die Welt

Neue Partnerübungen für Eltern und Kinder

südwest

