



Leseprobe

Sonja Zernick-Förster

Komm, wir machen Yoga!

Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit Audio-Download: angeleitete Massagen und Entspannungsübungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 16. September 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gemeinsam bewegen und entspannen mit Familienyoga

Yoga tut gut und macht Spaß – und davon profitieren nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder. Wenn zwischen den vielen Alltagsverpflichtungen in der Familie immer weniger Zeit für gemeinsame Entspannung, Ruhemomente und körperliche Nähe zwischen Eltern und Kindern bleibt, dann hilft Yoga dabei, sich auf spielerische Weise wieder nahezukommen. Die Yogalehrerin Sonja Zernick stellt in ihrem Buch Partnerübungen vor, die Eltern und Kinder gemeinsam machen. Sie sind besonders geeignet für Kinder im Grundschulalter. Die Übungen aus dem Eltern-Kind-Yoga werden in eine Zauberwaldgeschichte verpackt und mit schönen Fotos und Zeichnungen anschaulich und kindgerecht illustriert. So wird Familienyoga zu einem echten Erlebnis. Jede Yoga-Einheit endet mit einer gemeinsamen Entspannungsübung, wie einer Massage oder Fantasiereise, die auch als Audio-Download zur Verfügung steht. Abgerundet wird das Buch durch viele praktische Übungen für den Alltag, zum Beispiel bei Konzentrationsproblemen, Einschlafstörungen oder Bauchschmerzen.



Autor

Sonja Zernick-Förster

Sonja Zernick-Förster ist Erzieherin und Yogalehrerin. In ihrem Yogastudio in Hannover bietet sie regelmäßig 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 Einrichtungen unterwegs und gründete darüber

Sonja Zernick-Förster

Komm,
wir machen
Yoga!

südwest

