



Yoga für Minis

Pappbilderbuch mit ersten Yoga-Übungen für Kinder ab 2 Jahren

Kinderyoga für die Kleinsten

Großer Spaß für kleine Yogis! Dieses Buch bringt **kleinen Yoga-Fans ab 2 Jahren 15 erste Yoga-Figuren** bei: Der Löwe gibt Energie, der Baum unterstützt das Gleichgewicht und das Faultier hilft beim Entspannen. Alle **Yoga-Übungen** fühlen sich ganz natürlich an, denn sie orientieren sich an Haltungen, die Kinder intuitiv beim Spielen oder Entspannen einnehmen und fördern die kindliche Achtsamkeit. **Süße Illustrationen** animieren spielerisch zum Nachmachen und regen die Fantasie an.



- **15 einfache Yoga-Figuren:** Vom Berg über Katze-Kuh bis zum herabschauenden Hund werden die wichtigsten Positionen vorgestellt, die auch die Allerkleinsten zusammen mit Mama oder Papa im Alltag beim Spielen oder zum Entspannen nachgemacht werden können.
- **Anschauliche Anleitungen:** Kurze Texte, Fotos von echten Kindern & stimmungsvolle Illustrationen regen zur gemeinsamen Yoga-Session an. Statt komplizierter Yoga-Namen werden bildliche & fantasievolle Bezeichnungen verwendet – so wird aus dem „Shavasana“ ein niedliches Faultier.
- **Stabile Seiten & abgerundete Ecken** sorgen dafür, dass auch die jüngsten Yogis das Buch halten und entdecken können.

Mit Kinderyoga sowohl die Kraft & Balance als auch die innere Ruhe & Entspannung der Kinder fördern– das allererste Yoga-Buch für kleine Nachwuchs-Yogis!

Yoga für Minis

Pappbilderbuch mit ersten Yoga-Übungen für Kinder ab 2 Jahren

ISBN 978-3-8310-4053-7

34 Seiten, 210 x 211 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)