



## Yoga für Minis

### Pappbilderbuch mit ersten Yoga-Übungen für Kinder ab 2 Jahren

Yoga liegt im Trend – es hat nachweislich positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Das gilt auch für die Allerkleinsten, die nun nicht länger auf Übungen warten müssen, bis das Vor- oder Grundschulalter erreicht ist: Mit diesem ersten Yoga-Buch können schon Kleinkinder ab zwei Jahren spielerisch erste Yogapositionen einnehmen.

“Yoga für Minis” zeigt 15 einfache Haltungen, die auch die Allerkleinsten zusammen mit Mama oder Papa nachmachen können. Von der Position des Bergs über die Katze-Kuh und den Frosch bis hin zum herabschauenden Hund werden die wichtigsten Positionen vorgestellt. Diese orientieren sich ausschließlich an Haltungen, die sich für Kleinkinder ganz natürlich anfühlen und von ihnen ganz von sich aus im Alltag beim Spielen oder Entspannen eingenommen werden.



Jede Übung wird in kurzen Texten mitsamt ihrer Wirkung beschrieben. Dabei verschwindet manch komplizierter Yoga-Name und weicht einer bildlichen und fantasievollen Bezeichnung: Aus der ‘Vorwärtsbeuge’ wird eine ‘Puppe’ und die Ruhehaltung ‘Shavasana’ wird zum niedlichen ‘Faultier’. Fotos von echten Kindern, stimmungsvoll ergänzt mit süßen Illustrationen, animieren zum Angucken und gemeinsamen Nachmachen. Auch Varianten und Abwandlungen werden gezeigt. Die Übungen machen nicht nur großen Spaß, sie tun auch gut: Die ersten Haltungen wirken anregend für Körper und Geist; sie geben Kraft und Balance. Darauf folgen Übungen, die neue Energie geben. Zum Schluss helfen Haltungen bei der Entspannung und sorgen für innere Ruhe.

Dieses Pappbilderbuch bietet mit kindgerechten Yogahaltungen und einem tollen Mix aus einzigartigen Fotos und Illustrationen großen Spaß für Kinder und Eltern. Durch die stabilen Seiten und abgerundeten Ecken können auch die kleinsten Yogis das Buch problemlos halten und entdecken.

## 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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.