

Jule Fenzel: Yoga macht Kinder stark

Hardcover, 48 Seiten, Fadenheftung, Spotlack, Format 21,5 x 27 cm

ISBN 978-3-946360-09-4

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

klein & groß Verlag

Yoga tut gut!

Yoga-Übungen mit ihrem Wechsel von Bewegung und Ruhe lassen Kinder zu innerer Ausgeglichenheit finden. Die Kinder entwickeln ein besseres Körpergefühl und werden in ihrer Beweglichkeit gefördert. Außerdem stärken die Übungen das Selbstbewusstsein und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Alle Yoga-Übungen in diesem Buch sind leicht nachvollziehbar in vier Schritten fotografiert und erklärt. Zu jeder Übung wurde zudem eine Bastelei entwickelt – die Anleitungen stehen als Download auf der Website des Verlags zur Verfügung.

- Kurze, einprägsame Yoga-Anleitungen
- Anschaulich fotografiert
- Extra-Bastelei zu jeder Übung – die Bastelanleitungen stehen als Download auf der Website des Verlags zur Verfügung

Die Yogalehrerin und Autorin:

Jule Fenzel, 1980 geboren, ist ein Bewegungsmensch. Seit Yoga in ihrem Leben Einzug gehalten hat, ist ihr der Zusammenhang zwischen Körper und Geist noch viel bewusster geworden. „Wenn du dich selber besser spüren kannst, findest du leichter zu innerer Ausgeglichenheit.“

Der Fotograf:

Jens Wegener wechselt gern mal die Perspektive, um die Welt neu zu entdecken. Mit großer Geduld, einer gehörigen Portion Spieltrieb und viel Liebe zum Detail entstanden so die hier veröffentlichten Fotos. www.vonwegener.de

Die Kreative:

Hannah Kastenhuber, 1984 in Nürnberg geboren, studierte Germanistik, Italienisch und Geschichte in Erlangen und Rom. Inzwischen lebt und arbeitet sie als freie Redakteurin in Köln – und hat sich die in diesem Buch versammelten Basteleien ausgedacht.

Bitte denken Sie an die Belege!

klein & groß Verlag, Presseabteilung, Bauerngasse 29, 90443 Nürnberg

Tel. +49 (911) 376626267, Fax +49 (911) 376626100, mail@kleinundgross-verlag.de