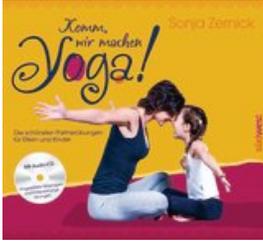


Sonja Zernick

Komm,  
wir machen  
Yoga!

südwest



Sonja Zernick

**Komm, wir machen Yoga!**

Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 24,0 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-517-08912-6

Südwest

Erscheinungstermin: September 2013

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 auf der beigelegten Audio-CD angeleitet wird. Abgerundet wird das Buch durch viele praktische Übungen für den Alltag, zum Beispiel bei Konzentrationsproblemen, Einschlafstörungen oder Bauchschmerzen.