



## Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD**

*Sonja Zernick-Förster*

**Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD** Sonja Zernick-Förster

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. Autorin: Sonja Zernick Seiten: 144 mit ca. 350 farbigen Fotos und Illustrationen Format: 24 x 22 cm



[Download Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübu ...pdf](#)



[Online lesen Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerü ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD Sonja Zernick-Förster**

---

144 Seiten

Kurzbeschreibung

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.

### Über den Autor und weitere Mitwirkende

Sonja Zernick 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 hinaus den ersten Kindergarten mit Schwerpunkt Yoga in Deutschland.

Download and Read Online Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD Sonja Zernick-Förster #6JRQZ9VU5MP

Lesen Sie Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD von Sonja Zernick-Förster für online ebookKomm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD von Sonja Zernick-Förster Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD von Sonja Zernick-Förster Bücher online zu lesen. Online Komm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD von Sonja Zernick-Förster ebook PDF herunterladenKomm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD von Sonja Zernick-Förster DocKomm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD von Sonja Zernick-Förster MobipocketKomm, wir machen Yoga!: Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder. Mit CD von Sonja Zernick-Förster EPub