

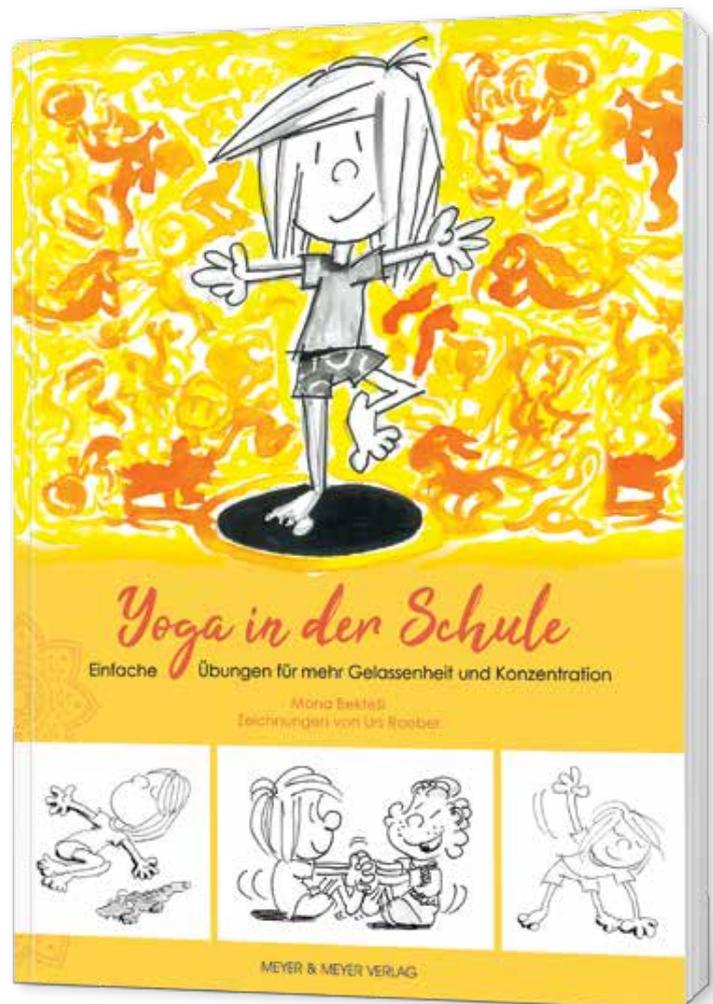
JUNI 2020

# MEHR GELASSENHEIT UND KONZENTRATION IN DER SCHULE

## YOGA GEGEN SCHULSTRESS

- + Leicht auszuführende und vermittelbare Übungen
- + Für Kinder und Jugendliche im Alter von 10-17 Jahren
- + Mit ansprechenden Zeichnungen

Im Schulalltag von Kindern und Jugendlichen werden Momente der Ruhe und Erholung immer wichtiger. Yoga kann durch einfachste und tiefwirksame Übungen überall und jederzeit dazu verhelfen. Gerade im stark rhythmisierten Schultag, aber auch auf Klassenfahrten, während Museumsbesuchen oder kurz vor einer Klassenarbeit führt Yoga zur Verinnerlichung, Beruhigung und Konzentration. Abgestimmte Sequenzen oder schon wenige Sekunden der uralten Übungen zeigen wohltuende Wirkung.



Ca. 160 Seiten  
Ca. 40 Abb., in s/w  
Paperback, 21 x 29,7 cm  
ISBN 978-3-8403-7697-9  
Ca. € [D] 20,00  
Ca. € [A] 20,60

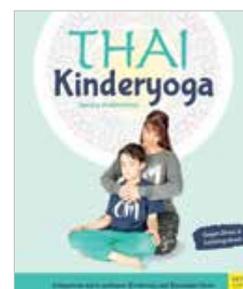


forum  
independent

WG 462



9 783840 376979



978-3-8403-7662-7  
€ [D] 24,00/€ [A] 24,70



9 783840 376627



978-3-89899-672-3  
€ [D] 19,95/€ [A] 20,60



9 783898 996723