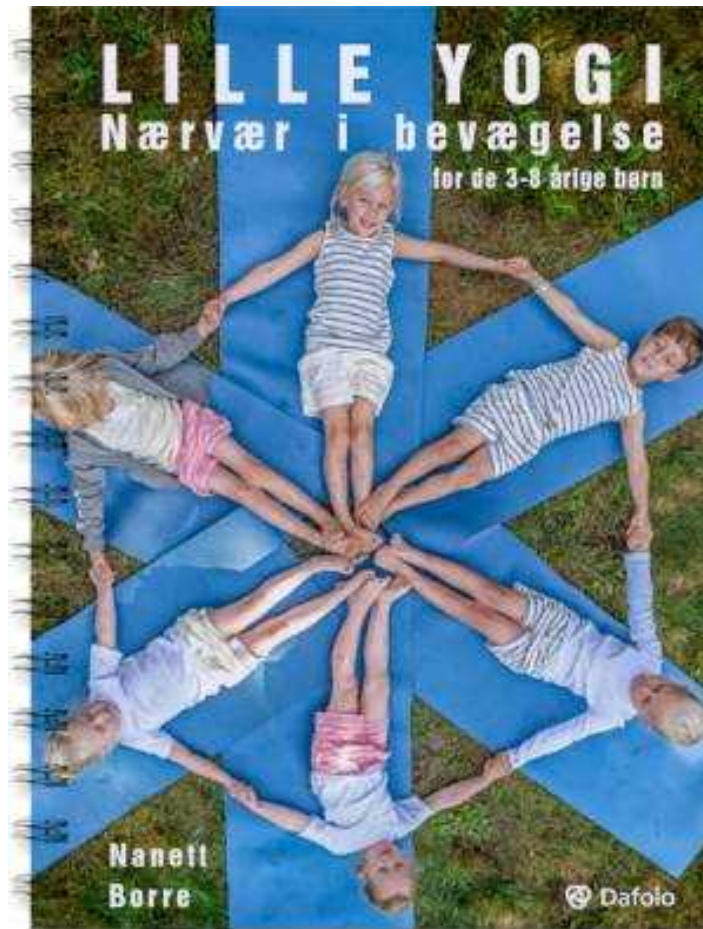


## Lille Yogi PDF

Nanett Borre



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Nanett Borre  
ISBN-10: 9788771606560  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4549 KB

## BESKRIVELSE

Børneyoga gavner børn både fysiologisk, socialt og emotionelt, hvilket beskrives i bogens første del. Børneyoga giver børn fysiske og motoriske kompetencer og en helt konkret forståelse af, hvordan kroppen fungerer, og hvad det er, den gerne vil fortælle os, når vi for eksempel mærker, at pulsen banker hurtigt og hårdt. I børneyoga opøver man også sociale kompetencer såsom opmærksomhed, koncentration, empati, evnen til at kunne skrue ned for ydre stimuli og evnen til at kunne koncentrere sig. Derudover styrker det både børn og voksnes relationskompetencer. Endelig er børneyoga en måde at lege med kroppen og alle dens muligheder og begrænsninger på med en bevidsthed om, hvad der emotionelt sker uden på og inden i os imens. At forstå og kunne mærke sig selv er en forudsætning for at være en del af meningsfulde fællesskaber og udvikle sig både som enkeltindivid og som en del af et større fællesskab - midt imellem og sammen med andre. I anden del af bogen følger de mange yogaøvelser og yogalege. I hver enkelt øvelse gennemgås dens fysiologiske effekt, og hvordan den styrker kroppen, hvorefter det nøje beskrives, hvordan man laver øvelsen. Til hver øvelse hører indbydende spørgsmål, som man kan reflektere over sammen med børnene, hvilket kan være med til at styrke børnenes sprogtiltagelse, fantasi og omverdensforståelse. Alle øvelser er illustreret med smukke billeder af små yogier, der udfører øvelsen, hvilket hjælper til forståelsen af, hvordan øvelsen skal laves og ser ud. På bogens hjemmeside [www.dafolo.dk/lilleyogi](http://www.dafolo.dk/lilleyogi) kan du printe 20 flotte yogakort.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Lille Yogi af Nanett Borre

Parret adopterer lille hund fra hundehjem: ... Men i takt med at dagene gik, skulle deres nye ven, som de kaldte Yogi, at vokse sig større og større.

Lille Yogi af Nanett Borre. Børneyoga gavner børn både fysiologisk, socialt og emotionelt, hvilket beskrives i bogens ...Læs anmeldelser og køb bogen billigt.

## LILLE YOGI

[Læs mere ...](#)