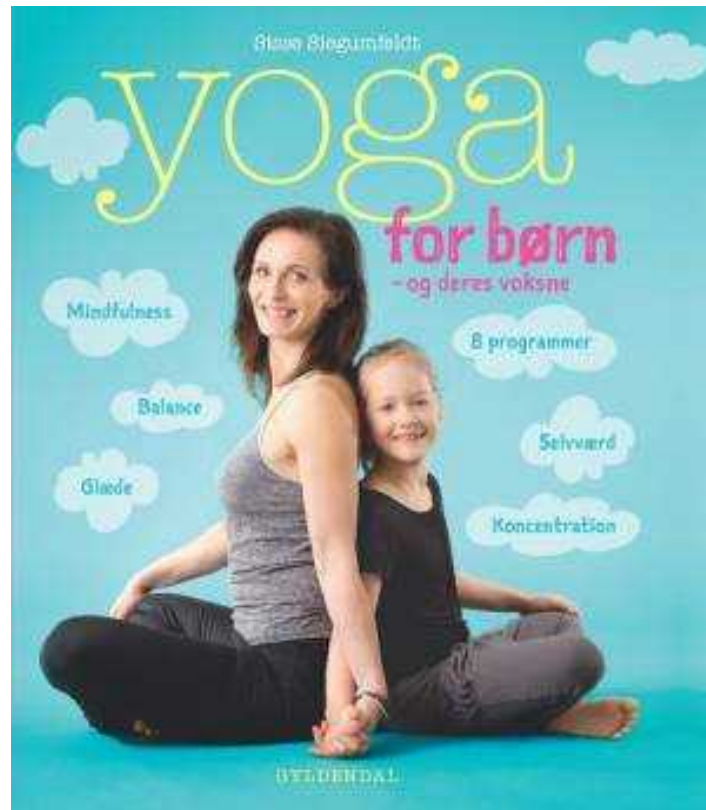


## Yoga for børn PDF

Sisse Siegumfeldt



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



Forfatter: Sisse Siegumfeldt

ISBN-10: 9788702196948

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2926 KB

## BESKRIVELSE

Yoga for børn er den direkte vej til mere selvværd, styrke og indre ro, og man behøver ikke være god til yoga for at komme i gang. Som forælder, pædagog eller skolelærer skal du bare have bogen ved hånden og finde dit indre legebarn frem, så bliver du guidet hele vejen. Børne-yogalærer Sisse Siegumfeldt har sammensat 8 programmer med øvelser, mindfulness og afspænding for børn i alderen 3-9 år. De mange fotos, klare instruktioner og spændende historier gør børneyoga nemt at arbejde med og holder børnenes interesse fanget hele vejen igennem forløbet.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

"Lyt til løven - yogaremser for børn" er den første børneyoga-bog, der kombinerer klassiske yogaøvelser med sjove rytmiske remser, så både sprog og krop ...

YogaBørn.dk er yoga for børn, forældre og alle der synes yoga også er for små mennesker.

Yoga for børn og unge i København. Lær dit barn at finde ro i sig selv med yoga. Tilmeld jer her

## YOGA FOR BØRN

[Læs mere ...](#)