Sportastic

BUCH "Yoga & Schule" - Das Praxisbuch
Artikel-Nr.: 1910001065

Produktbeschreibung:

"YOGA & SCHULE" - Das Praxisbuch!

Yoga für mehr Achtsamkeit, Gesundheit und Lebensfreude Alexa Albrecht beschreibt nach langjähriger Erfahrung mit Yoga in der Schule das Besondere: Ein paar einfache Übungen in den ersten fünf Minuten einer Unterrichtsstunde führen zu mehr Ruhe im Klassenzimmer. Die regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und sorgt für ein besseres Klassenklima.

Mit Illustrationen versehen.

Für Lehrkräfte, Eltern und Schüler

Die Themen:

- Yoga gehört in die Schule
- Der Atem
- Fantasiereisen (mit QR Code!)

- Yogapraxis im Klassenraum
- Die Yoga-AG
- Meditationen
- Lachyoga

- Selbstfürsorge (für Lehrer)

BUCHVORSTELLUNG IM BLOG (hier klicken)

LESEPROBE (hier klicken)

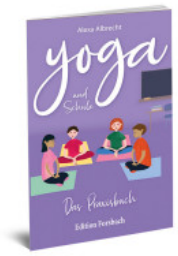
INHALTSVERZEICHNIS (hier klicken)

Illustrator:	**Julie Thomas**
Alter:	**6 - 99 Jahre**
Schultyp:	**alle Schulstufen und -typen inkl. Förderschulen**
Seiten:	**156 Seiten**
Format:	**14 x 21 cm, Klappenbroschüre**
Autor:	**Alexa Albrecht (Yogini)**
Verlag:	**Edition Forsbach 2022**

Menge **Stückpreis**

*inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz
Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com









Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz
Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com