



Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres



Download



Online Lesen

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


Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres

Petra Proßowsky

Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres Petra Proßowsky

Yogaspiele für Kinder im Rhythmus der Jahreszeiten! Yogamemory, Bewegungsspiele, Sprechverse, Atemspiele, Konzentrationsübungen, Traumreisen und vieles mehr.
Gebunden, 214 Seiten.

 [Download Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des ...pdf](#)

 [Online lesen Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat d ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres Petra Proßowsky

214 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Autorin dieses Buches arbeitet hauptberuflich an einer Schule in Berlin Kreuzberg. Ihre Yogastunden, seit sechs Jahren fester Bestandteil des Unterrichts, sind der absolute Hit, denn sie hat sich allerhand einfallen lassen, um sie so leicht und spielerisch wie möglich zu gestalten: ein Yogamemory, Sprechverse, Atemspiele, Traumreisen und vieles mehr. Und damit das Ganze nie den Bezug zum natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten verliert, gibt es für jeden Monat des Jahres passende Spiele und Übungsreihen. Hier ein paar Beispiele: im Januar den Schneeflockentanz, im Februar den Zauberer Yogasana, der - Hokus Pokus Asana - die Kinder in Tiere oder Blumen verwandelt, im März den Vogel auf dem Ast, der sich über den Frühling freut, im April den Hasen, im Mai die verzauberte Wiese, im Juni die Biene, im Juli eine Traumreise an den See, im August den Löwen, im September die Krähe, im Oktober die Mäuse, im November den Tanz der Sterne und im Dezember eine stille Übung bei Kerzenlicht. Über den Autor und weitere Mitwirkende Petra Proßowsky ist Vorklassenleiterin an einer Grundschule in Berlin Kreuzberg. Seit 15 Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit Yoga. Seit sechs Jahren übt sie mit ihren Klassen regelmäßig Yoga. Die Kinder, die sehr häufig aus problematischen Verhältnissen kommen und unter Verspannungen und Konzentrationsstörungen leiden, profitieren sehr von diesem Unterricht. Inzwischen gibt Frau Proßowsky ihre Erfahrungen unter anderem in Lehrerfortbildungen weiter.

Download and Read Online Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres Petra Proßowsky
#MUZYOACPRSW

Lesen Sie Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres von Petra Proßowsky für online ebookHokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres von Petra Proßowsky 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 Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres von Petra Proßowsky Bücher online zu lesen. Online Hokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres von Petra Proßowsky ebook PDF herunterladenHokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres von Petra Proßowsky DocHokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres von Petra Proßowsky MobipocketHokus Pokus Asana: Yogaspiele für jeden Monat des Jahres von Petra Proßowsky EPub