



14,8 x 21,0, 32 Seiten, DIN A5,  
32 Karten, 30 Übungen,  
beidseitig bedruckt, auf festem  
350g-Karton, farbig illustriert, inkl.  
methodischer Hinweise, in  
farbiger Pappbox, plastikfrei  
verpackt mit OVP-Siegel,  
Erscheint im August 2024  
**EAN:** 426069492 264 4  
€ 21,00 (D) / € 21,60 (A) /  
sFr 25,20 (CH)

Ulrike Knuth, Gabriele Pohl

# 30 Kinderyoga- Partnerübungen für Grundschul-Kinder

Bildkarten für Bewegung, Entspannung und Konzentration in  
Klassenzimmer und Gruppenraum

## 30 Asanas für kleine Yogis: von Energie-Boostern bis Relax-Quickies

Stundenlang ruhig sitzen, konzentriert zuhören und Aufgaben lösen – der Schulalltag kann sehr anstrengend sein. Da sorgen Yoga-Übungen zu zweit für willkommene Abwechslung, noch dazu, wenn sie lustige Namen wie „Superkraft“ und „Schiefer Turm“ haben! Das Yogakarten-Set ist speziell darauf ausgelegt, durch die ausgewählten Asanas die Klassengemeinschaft zu stärken und Bindungen zu vertiefen. So steht einem entspannten Tag in der Schule nichts im Weg!

- Resilienz stärken und Konzentration fördern: Yoga für Kinder von 6 bis 10 Jahren
- Illustrierte Kinderyoga-Karten für einfache Umsetzung im Klassenzimmer
- „So geht’s“ und „Das bringt’s“: Beschreibung und Wirkung auf der Rückseite
- Ideal für kleine Bewegungseinheiten im Schulalltag
- Gemeinsame Atemübungen zur Entspannung, die Spaß machen und zusammenschweißen

## Dank Partner-Yoga-Übungen Vertrauen zueinander fassen

Körper, Geist und Seele verbinden – das ist das Grundprinzip von Yoga. Werden die Yoga-Übungen zu zweit durchgeführt, steht nicht mehr nur die eigene Körperwahrnehmung im Fokus. Durch die gemeinsame Ausführung rückt auch das Teamwork in den Vordergrund: So wird ganz nebenbei eine positive Klassendynamik gefördert.

Die Rahmenfarbe der Yogakarten verdeutlicht, ob mit dem jeweiligen Asana Energie, Konzentration oder Entspannung erzielt werden sollen. So haben pädagogische Fachkräfte jederzeit die passende Lockerungsübung zur Hand, um anschließend gemeinsam mit ihren Schützlingen gestärkt zum Unterricht zurückzukehren!

Empfohlenes Alter: 6 bis 10 Jahre



© yokimo

## Ulrike Knuth

Ulrike Knuth, geboren 1982, entdeckte mit der Geburt ihres ersten Kindes die Liebe zum Yoga und zur Arbeit mit Kindern. Seitdem ließ sie sich ausbilden als Kinderyogalehrerin (RCYT), Bewegungs- und Klangpädagogin, Fachlehrerin für Kindergesundheit und Entspannungstrainerin für Kinder. Derzeit ist sie unter dem Namen Yokimo als selbständige Referentin und Yogalehrerin für Kinder, Teens und Familien mit Schwerpunkt auf Kita- und Grundschulkindern unterwegs.



## Gabriele Pohl

Gabriele Pohl studierte Grafik-Design in München. Nach vielen Jahren als Grafikerin und ArtDirectorin gründete sie gemeinsam mit ihrer Partnerin ein Kreativbüro mit Schwerpunkt Buchdesign und Illustration. Seit 2015 ist sie Yogalehrerin in der Tradition des Yoga der Energie. Mit viel Fachkompetenz, anatomischer Genauigkeit und liebevollem Strich illustriert sie für Don Bosco Medien die erfolgreiche Reihe "Kinderyoga-Bildkarten".  
[www.yoga-pada.de](http://www.yoga-pada.de)

## Bezugsmöglichkeiten

---

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf donbosco-medien.de. Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

## Presse

---

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

[presse@donbosco-medien.de](mailto:presse@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

## Lizenzen und Foreign Rights

---

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: [rechte@donbosco-medien.de](mailto:rechte@donbosco-medien.de)

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: [rights@donbosco-medien.de](mailto:rights@donbosco-medien.de)

## Wiederverkäufer

---

### Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, [mireille.spenrath@azb.de](mailto:mireille.spenrath@azb.de), Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, [bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at), Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, [info@balmer-bd.ch](mailto:info@balmer-bd.ch), Tel. 055 / 4 18 89 89

### Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

[vertrieb@donbosco-medien.de](mailto:vertrieb@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45