



Daniela Heidtmann, Natasa Kaiser

FamilyFlow. Kleine Fantasiereisen

30 Entspannungskarten für Kinder

Auch Kinder können unter Stress leiden. Fantasiereisen helfen ihnen zu entspannen und sich selbst zu spüren. In dieser Box laden 30 handliche und wunderschön illustrierte Karten zum Träumen und Abschalten ein. Die Fantasiereisen wurden von der bekannten Yogalehrerin und Entspannungsexpertin Dr. Daniela Heidtmann entwickelt und sind angereichert mit einfachen Einstimmungsübungen, Spürimpulsen und Kurzmassagen. Sie ermöglichen es auch kleineren oder unruhigen Kindern, leicht in den eigenen Körper einzutauchen und abzuschalten. Alle Fantasiereisen können ohne Vorwissen oder besondere Fähigkeiten durchgeführt werden.

Altersempfehlung: ab 3 Jahren

Erscheinungstermin:

2021-08-07

Seiten: 32

Abbildungen: 22

Ausstattung: 32 Abbildungen

Verlag: ellermann

AUTOR

Daniela Heidtmann

Daniela Heidtmann ist Yogalehrerin und Entspannungsexpertin für Kinder und Erwachsene. In ihrer Yogaschule in Mannheim unterrichtet sie achtsames Yoga sowie Meditation und bildet dort auch Yogalehrer*innen aus.

ILLUSTRATOR

Natasa Kaiser

Nataša Kaiser lebt und arbeitet in Frankfurt/Main. Sie liebt die Natur, ihren Hund und zwei Katzen, macht gern Yoga, probiert oft neue Kochrezepte und zeichnet die besten davon in ihr Skizzenbuch.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

Judith Kaiser (j.kaiser@verlagsgruppe-oetinger.de)

© Verlagsgruppe Oetinger Service GmbH

<https://www.oetinger.de>