



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)

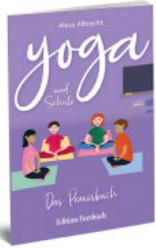
Illustrator:	Julie Thomas
Alter:	6 - 99 Jahre
Schultyp:	alle Schulstufen und -typen inkl. Förderschulen
Seiten:	156 Seiten
Format:	14 x 21 cm, Klappenbroschüre
Autor:	Alexa Albrecht (Yogini)
Verlag:	Edition Forsbach 2022

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 27,50 *

*inkl. MwSt [zzgl. Versandkosten](#)

Sportastic Handels GmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com



Inhalt	Seiten
Einleitung	10
1. Yoga und mehr	11
2. Yoga und mehr	12
3. Yoga und mehr	13
4. Yoga und mehr	14
5. Yoga und mehr	15
6. Yoga und mehr	16
7. Yoga und mehr	17
8. Yoga und mehr	18
9. Yoga und mehr	19
10. Yoga und mehr	20
11. Yoga und mehr	21
12. Yoga und mehr	22
13. Yoga und mehr	23
14. Yoga und mehr	24
15. Yoga und mehr	25
16. Yoga und mehr	26
17. Yoga und mehr	27
18. Yoga und mehr	28
19. Yoga und mehr	29
20. Yoga und mehr	30
21. Yoga und mehr	31
22. Yoga und mehr	32
23. Yoga und mehr	33
24. Yoga und mehr	34
25. Yoga und mehr	35
26. Yoga und mehr	36
27. Yoga und mehr	37
28. Yoga und mehr	38
29. Yoga und mehr	39
30. Yoga und mehr	40
31. Yoga und mehr	41
32. Yoga und mehr	42
33. Yoga und mehr	43
34. Yoga und mehr	44
35. Yoga und mehr	45
36. Yoga und mehr	46
37. Yoga und mehr	47
38. Yoga und mehr	48
39. Yoga und mehr	49
40. Yoga und mehr	50
41. Yoga und mehr	51
42. Yoga und mehr	52
43. Yoga und mehr	53
44. Yoga und mehr	54
45. Yoga und mehr	55
46. Yoga und mehr	56
47. Yoga und mehr	57
48. Yoga und mehr	58
49. Yoga und mehr	59
50. Yoga und mehr	60
51. Yoga und mehr	61
52. Yoga und mehr	62
53. Yoga und mehr	63
54. Yoga und mehr	64
55. Yoga und mehr	65
56. Yoga und mehr	66
57. Yoga und mehr	67
58. Yoga und mehr	68
59. Yoga und mehr	69
60. Yoga und mehr	70
61. Yoga und mehr	71
62. Yoga und mehr	72
63. Yoga und mehr	73
64. Yoga und mehr	74
65. Yoga und mehr	75
66. Yoga und mehr	76
67. Yoga und mehr	77
68. Yoga und mehr	78
69. Yoga und mehr	79
70. Yoga und mehr	80
71. Yoga und mehr	81
72. Yoga und mehr	82
73. Yoga und mehr	83
74. Yoga und mehr	84
75. Yoga und mehr	85
76. Yoga und mehr	86
77. Yoga und mehr	87
78. Yoga und mehr	88
79. Yoga und mehr	89
80. Yoga und mehr	90
81. Yoga und mehr	91
82. Yoga und mehr	92
83. Yoga und mehr	93
84. Yoga und mehr	94
85. Yoga und mehr	95
86. Yoga und mehr	96
87. Yoga und mehr	97
88. Yoga und mehr	98
89. Yoga und mehr	99
90. Yoga und mehr	100

