


Birgit Spengler
Petra Proßowsky

Kinder-Yoga für Achtsamkeit, Spaß und Empowerment

Für Kita und
Grundschule

Fertige **EINHEITEN** und **ÜBUNGEN**
zur Potenzialentfaltung





Kinder-Yoga für Achtsamkeit, Spaß und Empowerment



Für Kita und
Grundschule

Birgit Spengler
Petra Proßowsky

Impressum

Titel

Kinder-Yoga für Achtsamkeit, Spaß und Empowerment
Fertige Einheiten und Übungen zur Potenzialentfaltung – Für Kita und Grundschule

Autorinnen

Birgit Spengler, Petra Proßowsky

Umschlagmotive

Foto © Tatevosian Yana, Muster, auch im Innenteil © Magnia – beide Shutterstock.com
Illustration Yoga-Kind: Iris Spiesmacher

Illustrationen im Innenteil

Iris Spiesmacher

Lektorat

Melanie Schölzke

Druck

Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin, DE



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Geeignet für Kinder von 4–9 Jahren

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für den eigenen Gebrauch in der jeweils benötigten Anzahl. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorinnen) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen.

Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen nachlesen.

© Verlag an der Ruhr 2022

ISBN 978-3-8346-4789-4

