

Kinderyoga



Taal:	Nederlands
Auteur:	Helen Purperhart
ISBN:	9789020214857
Verschenen:	04-09-2018
Genre:	Theologie, Esoterie & Filosofie
Bladzijden:	160 pp.
Uitgever:	AnkhHermes, Uitgeverij

[Kinderyoga.pdf](#)

[Kinderyoga.epub](#)

‘Kinderyoga, ontdek je superkracht’ van de bekendste kinderyogadocent Helen Purperhart helpt om kinderen hun superkracht te laten ontdekken. Steeds meer kinderen ervaren druk en stress door school en hun sociale omgeving.

Hierdoor kunnen ze slecht slapen, zijn druk, onzeker of angstig. Bij volwassenen helpt yoga om rust in hoofd en lijf te brengen, dit werkt minstens zo goed bij kinderen! Kinderyoga wordt niet voor niets steeds populairder. 'Kinderyoga, ontdek je superkracht' is geschikt voor wat oudere kinderen om zelf te doen maar ook uitstekend geschikt voor ouders om samen met hun kinderen te doen en natuurlijk voor (yoga) docenten. Aan de hand van aansprekende teksten en duidelijke tekeningen kun je de oefeningen uitvoeren. ‘We kunnen Helen gerust de moeder van de kinderyoga noemen. Ik ken haar als warm, creatief, flexibel en vol humor.’ – Heleen Peverelli, hoofdredacteur Yoga Magazine