



# LIEBLINGSFACH - BÜCHERLISTE

## Lieblings-Bücher und CDs

	<p><b><u>Das LIEBLINGSFACH-Mitmach-Buch - Entdecke Deine Zauberkräfte</u></b></p> <p>Das LIEBLINGSFACH Mitmach-Buch + deine eigene OnlineZauberSeite Kreativ, spielerisch und voller Liebe bringt das LIEBLINGSFACH Mitmach-Buch eine neue Form der Achtsamkeit in deine Familie.</p>
	<p><b><u>30 Kinderyoga-Bildkarten. Übungen und Reime für kleine Yogis*</u></b></p>
	<p><b><u>Gib auf dich acht!: 30 Spielverse zur Achtsamkeit für Kinder*</u></b></p>
	<p><b><u>Yoga CD: Schön, dass du da bist</u></b></p> <p>Keine meiner Lieblingsfach Kurse und Fortbildungen vergeht, in der wir uns nicht zum Wackelpuddinganz schütteln. Ich liebe die CDs von KiYoMaMu und freue mich, sie dir hier nun anbieten zu dürfen... KiYoMaMu steht für Kinder Yoga Musik und ist das Ergebnis einer intensiven langjährigen Zusammenarbeit der Kinder-Yoga-Lehrerin Leila Oostendorp mit dem Musiker Philipp Stegmüller aus München.</p>



# LIEBLINGSFACH - BÜCHERLISTE

## Lieblings-Bücher und CDs



### **Anna Llenas - Das Farbenmonster\***

geht es um ein Monster, das seine Gefühle nicht versteht und durcheinandergebracht hat. Ein Kind hilft ihm, seine Gefühle zu sortieren, indem es ihm zeigt, welche Farbe jedes Gefühl hat. Zusammen ordnen sie die Farben und das Farbenmonster lernt, seine Gefühle besser zu verstehen und auszudrücken.



### **Mies van Hout - Heute bin ich\***

gibt es viele verschiedene Fische, die alle unterschiedliche Gefühle haben. Die Fische sind alle sehr bunt und haben jeweils eine Farbe, die zu ihrem Gefühl passt. Das Buch zeigt Kindern, dass es in Ordnung ist, verschiedene Gefühle zu haben und dass man sie auf viele verschiedene Arten ausdrücken kann.



### **Lauren Alderfer - Mindful Monkey, Happy Panda\***

Panda zeigt Monkey, wie man achtsam und positiv denkt und hilft ihm, seine negativen Gedanken zu überwinden. Zusammen lernen sie, wie man glücklich und ausgeglichen lebt und eine positive Einstellung hat.



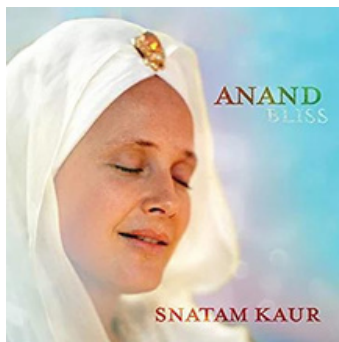
# LIEBLINGSFACH - BÜCHERLISTE

## Lieblings-Bücher und CDs



### **Snatam Kaur - Feeling Good Today\***

Das Album ist eine wunderschöne Sammlung von Gesängen und Mantras, die deine Seele mit Frieden und Freude erfüllen werden. Snatam Kaur's einfühlsame Stimme und die sanfte Musik schaffen eine Atmosphäre der Ruhe und Gelassenheit, die dich in einen meditativen Zustand versetzen wird. Besonders das Mantra "I am happy" verwende ich in fast jeder meiner AGs.



### **Snatam Kaur - Anand Bliss\***

Ein weiteres wunderbares Album von Snatam Kaur, perfekt als Meditationsmusik zum Entspannen und Genießen.



### **Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper -Grossmann - Die heilende Kraft der Achtsamkeit\***

In dem Buch geht es darum, wie man durch bewusstes und achtsames Leben Stress und Schmerzen reduzieren und eine bessere Lebensqualität erreichen kann. Der Autor beschreibt, wie man durch verschiedene Übungen und Meditationstechniken seine Wahrnehmung schulen und im Hier und Jetzt präsent bleiben kann.



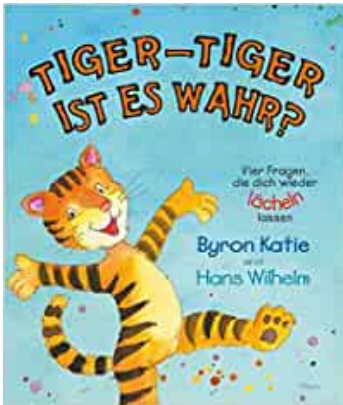
### **Mai Cocopelli und der kleine Yogi\***

Mai Cocopelli und der kleine Yogi nehmen euch mit in die bunte Welt des Kinderyoga. Die zauberhafte Musik schlägt eine Brücke zwischen originellen Kinderliedern und der uralten Bewegungstradition des Yoga. Neben schwungvollen Liedern werden auch ruhige Lieder und Geschichten präsentiert. Der süße kleine Yogi zeigt alle Übungen im Booklet.



# LIEBLINGSFACH - BÜCHERLISTE

## Lieblings-Bücher und CDs



### **Byron Katie - Tiger-Tiger, ist es wahr?\***

erzählt die Geschichte eines kleinen Tigers, der glaubt, dass seine ganze Welt zusammenbricht: Seine Eltern lieben ihn nicht mehr, seine Freunde wollen nicht mehr mit ihm spielen und überhaupt ist das Leben unfair. Doch dann taucht eine weise alte Schildkröte auf und stellt ihm vier Fragen - und mit einem Mal ist alles anders. Der kleine Tiger entdeckt, dass nicht die Dinge selbst ihm Probleme bereiten, sondern das, was er darüber denkt. Er lernt, dass er nur seine Gedanken überprüfen muss, und schon ist das Leben wieder wunderbar.



### **Louise L. Hay - Ich bin, was ich denke!\***

Das Buch beschäftigt sich damit, wie unsere Gedanken unsere Realität beeinflussen und wie wir durch positives Denken und Affirmationen unsere Lebensqualität verbessern können. Es ist ein inspirierender Leitfaden für alle, die ihr Leben durch bewusste Gedanken und Handlungen in eine positive Richtung lenken möchten.



### **Antonie Schneider - Herr Glück und Frau Unglück\***

ist eine Geschichte über zwei Personen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Herr Glück ist immer glücklich und zufrieden, während Frau Unglück ständig Pech hat. Eines Tages treffen sie aufeinander und ihre Leben ändern sich für immer.



### **Sabina Pilguy - Yoga mit Kindern: Zum Auspowern, Entspannen und Runterkommen\***

Mit den Yogaübungen gelingt es schon den Kleinen, die eigenen Kräfte zu bündeln, Bewegungsmangel auszugleichen und spielerisch zur Ruhe zu kommen. Zusätzlich fördern die kindgerechten Asanas die innere Ausgeglichenheit, sorgen für ein positives Körpergefühl und sind gut um Körper und Geist in Einklang zu bringen.



# LIEBLINGSFACH - BÜCHERLISTE

## Lieblings-Bücher und CDs

	<p><b><u>Eckhart Tolle - Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*</u></b>          Wenn wir uns auf das Jetzt konzentrieren, können wir uns von negativen Gedanken und Emotionen befreien und inneren Frieden finden. Indem wir unsere Achtsamkeit schulen und uns bewusster werden, können wir eine tiefere Verbindung zu uns selbst, anderen und der Natur aufbauen. Das Buch enthält viele weitere spannende Ideen und Gedanken und ist ein wunderbarer Einstieg in die Welt der Achtsamkeit</p>
	<p><b><u>Myla &amp; Jon Kabat-Zinn - Mit Kindern wachsen*</u></b>          ist ein Buch, das Eltern dabei helfen möchte, eine achtsame und liebevolle Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Die Autoren bieten praktische Tipps und Übungen an, um das Bewusstsein für die Bedürfnisse der Kinder zu schärfen und die emotionale Intelligenz und Widerstandsfähigkeit der Familie zu stärken.</p>
	<p><b><u>Jesper Juul - Dein kompetentes Kind*</u></b>          unterstützt Eltern dabei, ihre Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken und zu fördern. Jesper Juul betont dabei die Bedeutung von authentischer Beziehung und Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und eine respektvolle und harmonische Familie zu schaffen.</p>
	<p><b><u>Eline Snel - Stillsitzen wie ein Frosch*</u></b>          Kindgerechte und super leichte Meditationen, Atemübungen, Phantasie Reisen und Achtsamkeitsmomente, die du in deinen Alltag und deine AGs übernehmen kannst.</p>



# LIEBLINGSFACH - BÜCHERLISTE

## Lieblings-Bücher und CDs

	<p><b><u>Andrea Helten - Yoga für dich und dein Kind*</u></b></p> <p>Ein Buch, das Eltern und Kindern dabei hilft, gemeinsam Yoga zu praktizieren und dabei ihre Beziehung zu stärken. Die Autorin Andrea Helten bietet eine Fülle von Übungen und Anleitungen an, die einfach zu erlernen sind und auf die speziellen Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten sind.</p>
	<p><b><u>Gerald Hüther &amp; Uli Hauser - Jedes Kind ist hoch begabt*</u></b></p> <p>"Endlich weniger Frust und Stress bei der »Erziehung« und vor allem mehr Chancen für alle unsere Kinder." Dieses Buch argumentiert, dass jedes Kind einzigartige Talente und Potenziale hat, die durch das Schulsystem oft nicht erkannt oder gefördert werden. Außerdem geben die beiden Handlungsanweisungen, wie du die Potenziale deines Kindes richtig förderst.</p>
	<p><b><u>Ursula Salbert - Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder*</u></b></p> <p>unterstützt Eltern und Pädagogen dabei, Kindern beim Entspannen und Stressabbau zu helfen. Ursula Salbert bietet eine Vielzahl von einfachen und kindgerechten Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga, dem Autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung an, die auf die Bedürfnisse und Interessen von Kindern zugeschnitten sind.</p>
	<p><b><u>Ursula Karven - Sina und die Yogakatze*</u></b></p> <p>erzählt die Geschichte von Sina, die Yoga ausprobieren möchte, aber nicht weiß wie. Glücklicherweise trifft sie auf eine Katze, die ihr Yoga beibringt und ihr hilft, sich zu entspannen und ihren Körper zu stärken. Zusammen erleben sie eine aufregende Yoga-Reise und lernen viel über sich selbst und ihre Freundschaft.</p>



# LIEBLINGSFACH - BÜCHERLISTE

## Lieblings-Bücher und CDs

	<p><b><u>Mark Singleton - Yoga mit Kindern*</u></b></p> <p>Ein Ratgeber für Eltern, Lehrer und Erzieher, die Kindern dabei helfen möchten, eine gesunde Beziehung zu ihrem Körper und Geist aufzubauen. Das Buch bietet eine Fülle von kinderfreundlichen Yoga-Übungen sowie Tipps und Anleitungen, um die Praxis kindgerecht und unterhaltsam zu gestalten. Es ist eine wunderbare Ressource für alle, die Yoga als Werkzeug zur Förderung des Wohlbefindens und der körperlichen Gesundheit von Kindern einsetzen möchten.</p>
	<p><b><u>Ilona Holterdorf &amp; Petra Proßowski - Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag*</u></b></p> <p>Mit Hilfe der Yoga-Übungen in diesem Handbuch können Lehrer den Schulalltag rhythmisieren und Lernsituationen schaffen, die Wohlbefinden, Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität fördern. Die vielfältigen Spiele und Methoden der Arbeitsblätter steigern z.B. mit Hilfe von Asanas die Körperspannung und Körperwahrnehmung der Kinder und führen so zu mehr Bewegung im Unterricht.</p>
	<p><b><u>Master Choa Kok Sui - Superbrain Yoga*</u></b></p> <p>beschäftigt sich mit einer einfachen, aber kraftvollen Methode zur Verbesserung der Gehirnfunktion. Es präsentiert eine Kombination aus Yoga-Übungen und Atemtechniken, die helfen sollen, Konzentration, Gedächtnis und kognitive Fähigkeiten zu steigern. Es ist ein inspirierender Leitfaden für alle, die ihre geistige Leistungsfähigkeit auf natürliche Weise verbessern möchten.</p>

\*Hinweis: Die mit \* gekennzeichneten Links sind sogenannte Affiliate Links. Kommt über einen solchen Link ein Einkauf zustande, wird Herzsache mit einer Provision beteiligt. Für Dich entstehen dabei keine Mehrkosten. Wo, wann und wie Du ein Produkt kaufst, bleibt natürlich Dir überlassen. Alle Einnahmen fließen zu 100% in die Weiterentwicklung von HERZSACHE.