



Leseprobe

Jennifer Herzog

Du bist eine Heldin
Das Mitmachbuch für
Mamas

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 25. November 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

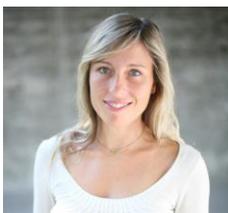
Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Für mehr Achtsamkeit im Kindertrubel

Mit aller Kraft, Geduld und Ausdauer widmen Mütter sich ihren Kindern und helfen so die Welt ein bisschen schöner zu machen. Dieses Mitmachbuch ist ein inspirierender und wunderschön gestalteter Begleiter durchs Jahr. Jeder Monat ist einem anderen Thema, wie z.B. Dankbarkeit oder Loslassen, gewidmet. Dabei gibt es Yoga- und Achtsamkeitsübungen wie auch kreative Anregungen, die das Leben mit Kindern reicher und den Alltag leichter machen. Eine Entdeckungsreise für mehr Entspannung, innere Ruhe, Selbsterkenntnis und Lebensfreude.



Autor

Jennifer Herzog

Jennifer Herzog, geboren 1979, ist Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin. Sie eröffnete 2012 das Yogastudio »hemma« in München und absolvierte vielfältige Weiterbildungen im Bereich Yogatherapie, Achtsamkeit in Schwangerschaft & Rückbildungszeit (MBCP), musikalische Früherziehung, FenKid und Wildnispädagogik. Yoga und Achtsamkeit helfen ihr auch in turbulenten Zeiten der Mutterschaft Kraft und innere Ruhe zu finden. Im 2015 gegründeten Inana Institut widmet sie sich Themen rund um Leben & Geburt und bildet Lehrer/innen im Bereich Yoga und Achtsamkeit für die Zeit der Schwangerschaft und Rückbildung aus.

