

Presseinformation

Alexa Albrecht
Yoga and School
Practice Book

14,8 x 21 cm, 148 pages with illustrations by Julie Thomas

ISBN 978-3-95904-210-9

2. Auflage, Edition Forsbach 2026

Yoga for greater mindfulness, health and joy of living

After many years of experience with yoga in schools, Alexa Albrecht describes what makes it so special:

A few simple exercises within the first five minutes of a class lead to more peace and quiet in the classroom.

These yoga exercises make teachers and students feel good in an atmosphere of mutual respect. Everyone is more in tune with themselves and thus more focused.

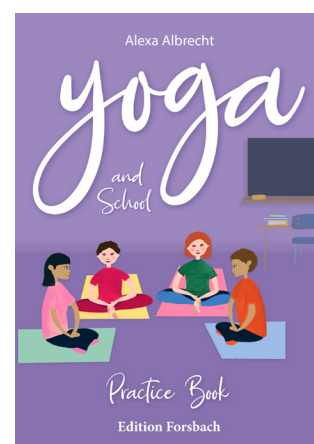
Regular exercise strengthens the immune system, increases resilience, and creates a better classroom climate.

A good mood and a sense of relaxation can be felt immediately.

In this book, featuring illustrations by Julie Thomas, Alexa Albrecht passes on her experiences with teachers, parents, and students:

- Yoga in the Classroom
- Ideas for Yoga Clubs
- Meditations
- Selfcare
- Imaginary journeys for listening to and trying out

Nach dem seit über 4 Jahren andauernden Erfolg von „Yoga und Schule. Das Praxisbuch“ erscheint das Buch jetzt auch wieder in englischer Sprache!



Alexa Albrecht, wohnhaft in Düsseldorf, ist praktizierende Yogini, Gymnasiallehrerin sowie international zertifizierte Yogalehrerin.

Sie leitet Yoga-AGs und unterrichtet auch generell Yoga an Schulen. Sie bildet darin auch Lehrkräfte aller Schulformen weiter.

Durch ihr Netzwerk und Aufenthalte in Yoga-Ashrams sowie weltweiten Yogaretreats ist Alexa Albrecht aktiver Teil der Yoga lehrenden Community, die allein in Deutschland Millionen von Menschen bewegt.

www.alexaalbrecht.com

Edition Forsbach, Küchelstraße 9, 96047 Bamberg

Telefon: +49 951 96439936, info@edition-forsbach.de, www.edition-forsbach.de