



Leseprobe

Elsa Mroziwicz, Leila Kadri
Oostendorp

Yoga für Kinder Fröhliche Tier-Asanas

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 64

Erscheinungstermin: 21. November 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

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

Zum Buch

Das fröhliche Kinderyoga-Bilderbuch

Yoga macht in jedem Alter Spaß! Es tut der körperlichen und seelischen Entwicklung gut und hilft in unserer reizüberfluteten Welt zu entspannen. Viele Yoga-Übungen sind nach Tieren benannt, was man Kindern nicht lange erklären muss. Ist doch völlig klar, dass sich die Schildkröte zusammenkauert und die Kobra ihren Oberkörper nach oben streckt! Die künstlerischen Illustrationen in den leuchtenden Farben Indiens leiten die Yoga-Asanas so an, dass sie schon für Kinder verständlich sind, aber sie sind auch ein prächtiges Geschenk für alle Erwachsenen, die Yoga lieben.

Autor

Elsa Mroziejewicz, Leila Kadri Oostendorp

Leila Kadri Oostendorp:

Dipl. Kauffrau & Gründerin der Kinder Yoga Welt ist eine der erfahrensten Anbieter von spezialisierten Kinder & Jugendlichen Yoga Kursen in Deutschland.

Die langjährige und fundierte Erfahrung im Kinder Yoga bringt Leila zusätzlich in ihren Ausbildungs- und Fortbildungskursen für Kinderyoga Lehrer/innen sowie in Workshops für Erzieher/innen und Lehrer/innen ein.

Ihr Yogaunterricht ist liebevoll, kreativ, dynamisch, einfühlsam und unterstützt die persönliche Entwicklung und Selbsterfahrung der Teilnehmer. Leila entflammt mit ihrer Energie in Kindern und

NAMASTÉ, LIEBE ELTERN!

Die Kindheit ist eine intensive Zeit des körperlichen, emotionalen, sozialen und geistigen Wachstums. In dieser wichtigen Entwicklungsphase, die darüber hinaus auch durch einen ausgeprägten Bewegungs- und Entdeckungsdrang, gepaart mit viel Neugierde, gekennzeichnet ist, kann Yoga Ihre Kinder auf eine tiefgehende Art und Weise begleiten und fördern.

Mit Yoga erfahren Kinder Wege, den vollgepackten Alltag, mit dem die meisten heute konfrontiert sind, besser zu bewältigen. In Verbindung mit einem bewussten Wechsel zwischen Bewegungsübungen und Ruhe eröffnet Yoga einen Freiraum, in dem ein gesundes Körpergefühl und eine stabile Körperhaltung erlernt sowie Oasen der Ruhe gefunden werden. Hier haben die Kinder Zeit, sich zu spüren, Kraft zu tanken und innere Spannungen loszulassen.

Der ganzheitliche Ansatz von Yoga mit Körperübungen (Asanas), die häufig aus der Pflanzen- und Tierwelt abgeleitet sind, den Atemtechniken (Pranayama) sowie den Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen hilft Kindern, schon früh ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.

Die harmonisierende Wirkung von Kinderyoga ist durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Yoga fördert alle Sinne, verbessert die Wahrnehmung und trägt zur Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens bei. Darüber hinaus steigert Yoga die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit von Kindern.

Dieses Buch bietet Ihnen eine gute Möglichkeit, die dynamische, fröhliche und erfüllende Welt des Kinderyoga mit Ihrem Kind gemeinsam zu erleben. Mit den leicht verständlich dargestellten Yoga-Übungen können Kinder Energie für die ganze Kindergarten- oder Schulwoche

