

Carmen Ramirez Schmidt

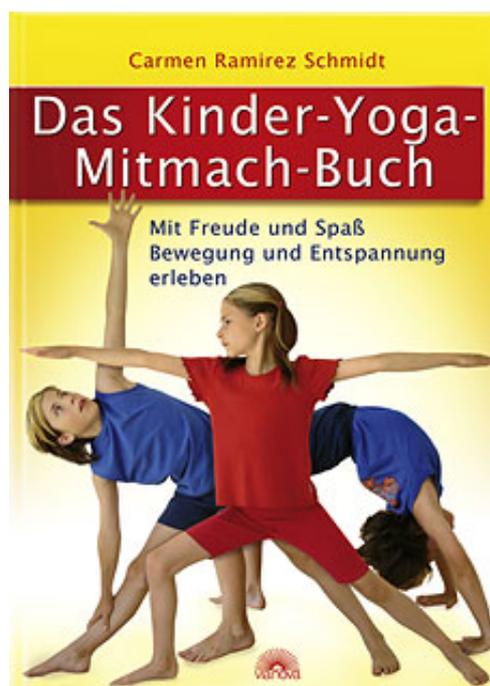
Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

Leseprobe

[Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch](#)

von [Carmen Ramirez Schmidt](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.unimedica.de/b7298>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Widmung	3
Vorwort	4

Einführung



Wie Yoga entstanden ist	9
Das ist das Gute am Yoga - üben	10 10
Die goldenen Yogaregeln zum Üben	

Die Yogahaltungen



Jetzt geht es los	11
Die verschiedenen Arten von Haltungen	12
Haltungen im Stehen	14
Haltungen im Sitzen	34
Kniende oder liegende Haltungen	54
Umkehrhaltungen	67
Rückwärtsbeugen	70

Yogageschichten (Übungsreihen)



Begrüßungszyklus	75
Yoga-Reime	78
Im Zoo	80
Eine Indianergeschichte	82
Eine nächtliche Abenteuergeschichte	84
Im Zirkus	86
Im Zauberwald	88
Am Meer	90

Inhalt

Der Atem



Verschiedene Atemübungen 93

Yoga kann dir helfen

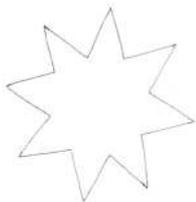


Bei Müdigkeit 95
Bei Aufregung
Vor den Hausaufgaben
Bei der Konzentration

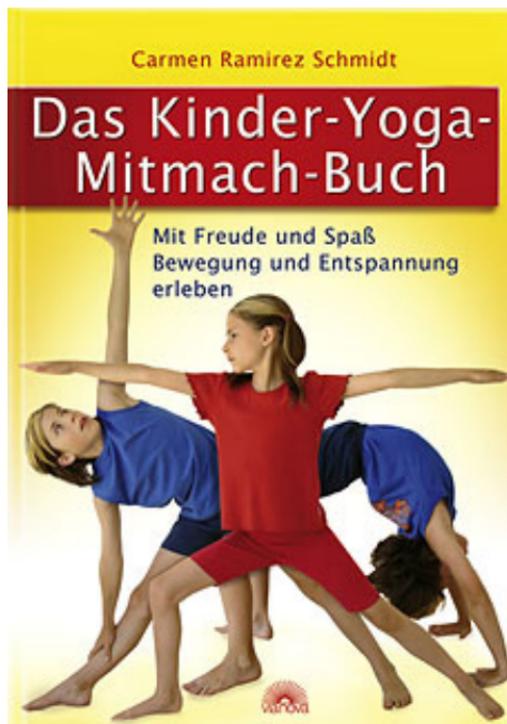
Sanskrit

Übersetzung der Yogasprache Sanskrit 97

Kreativer Teil



Stell dir vor - Kraftsätze 99
Deine Lieblingsyogahaltungen 100
Die Lotusblume 101
Dein Schutzengel 102
Ein Mandala zum Ausmalen 103
Hier entsteht dein eigenes Mandala 104
Mantras 105



Carmen Ramirez Schmidt

[Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch](#)

Mit Freude und Spaß Bewegung und Entspannung erleben

112 Seiten, kart.
erschienen 2008



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de