

# Carmen Ramirez Schmidt

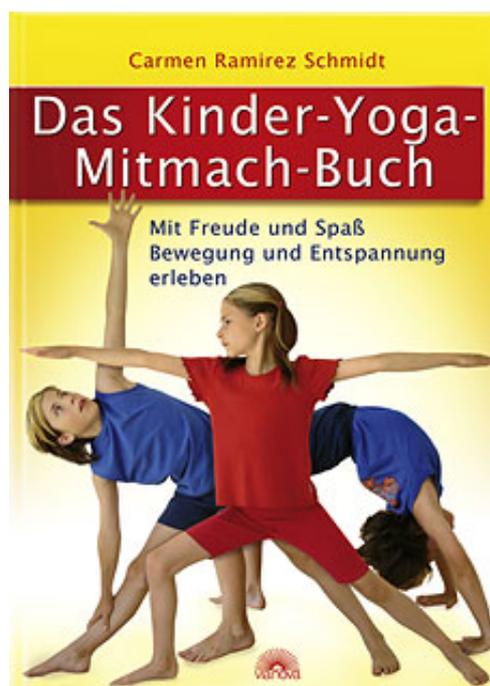
## Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

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](mailto:info@unimedica.de)

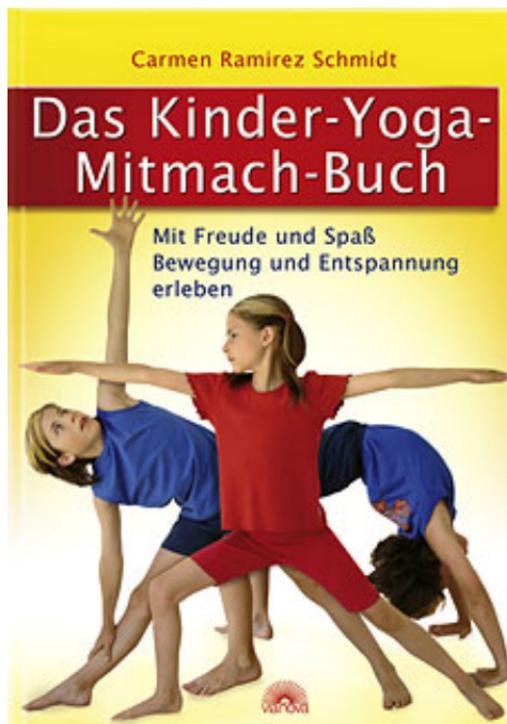
<http://www.unimedica.de>



## **Vorwort**

Neben den positiven körperlichen Effekten hat mich der Yoga im emotionalen und seelischen Bereich sehr stark bereichert. Er schafft mir einen schönen und leichten Zugang zu mir selbst. Ich kann ihn überall und unabhängig von Anderen praktizieren. Yoga stärkt mich, macht mich zufrieden und glücklich. Ein Leben ohne Yoga kann ich mir nicht mehr vorstellen. In meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass die Kinder die gezielte Bewegung lieben. Die Wirkung der Übung schafft eine gute Verbindung zwischen Außen und Innen, sodass die Kinder auch ihre Gefühle spüren und nach außen tragen können. Ich persönlich halte das für ein lohnenswertes Ziel. Ich wünsche allen Yogis/Yoginis und allen die es noch werden wollen, viel Freude mit dem Kinderyogamitmachbuch.

**Namaste**



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](http://www.unimedica.de)