
Vera Gercke

Yoga für Kinder

30 einfache Übungen für kleine Yoga-Mäuse

Yoga - kinderleicht und kerngesund!



- Für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren
- 30 Übungen für Kindergarten, Grundschule oder Zuhause
- Mit lustigen Reimen zum einfachen Nachturnen
- 4 anschauliche Step-Illustrationen pro Übung

Yoga lässt sich schon in Kindergarten und Grundschule einsetzen und kann auch zu Hause spielerisch den familiären Alltag bereichern. Es befriedigt die Lust der Kinder auf Spiel und Bewegung und unterstützt dabei, kraftvoll in den Tag zu starten, die Aufmerksamkeit zu steigern und zur Ruhe zu kommen.

Dieses Buch ist eine Anleitung zum spielerischen Umgang mit Yogaübungen. Die dreißig ausgewählten Asanas sind in vier Kategorien unterteilt, die farblich gestaltet sind. Es gibt Übungen zum Ankommen, klassische Yoga-Haltungen, die Kraft und Beweglichkeit fördern, dynamische Übungen für Energie und Kreislauf und Entspannungsübungen. Die meisten Haltungen sind nach Tieren benannt, um den Spaß und die Fantasie der Kinder beim Üben anzuregen. Dabei darf auch mal gefaucht und geflattert werden!

Autoreninfo:

Jahrgang 1970, geboren und aufgewachsen in Heidelberg, gelernte Zierpflanzen-Gärtnerin, Mutter von zwei Kindern, arbeitete lange in Köln als Aufnahmeleiterin beim Film und TV. Mit ihrer ersten Schwangerschaft wandte sie sich vor mehr als

siebzehn Jahren dem Schreiben zu. Heute lebt und arbeitet sie in Wesseling, erstellt Konzepte und Scripts fürs Fernsehen, unterrichtet Kreatives Schreiben und coacht Lektor*innen und Autor*innen. Literatur für Kinder und Jugendliche interessiert sie hierbei am meisten. Ihr Arbeitsplatz befindet sich in einem ausgebauten Bauwagen mit Blick auf Felder, Voreifel und sich ständig wandelnde Wolkenformationen, in dem sie nicht nur schreibt, sondern sich auch mit Yoga mental und körperlich fit hält.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Spiralbindung

64 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-19273-2

Erscheint: November 2022

9,99 EURO