

Kartenset: Yoga für Klein und Groß



Yoga muss nicht kompliziert sein. Ganz im Gegenteil, dieses Kartenset verspricht eine spielerische Herangehensweise für kleine und große Yoga-Neulinge:

Der eine oder andere kennt die augenzwinkernden, liebevollen Darstellungen des kleinen Yogi vielleicht schon, zu sehen auf Postkarten, Blöcken oder T-Shirts.

Nun haben sich die kreativen Köpfe, die hinter dem kleinen Yogi stehen, mit dem bekannten Königsfurt-Urania-Verlag zusammengetan und heraus kam ein originelles Kartenset samt Übungsbuch. Das Großartige daran: "Yoga für Klein und Groß" richtet sich an Menschen jeden Alters, die Yoga allein, mit ihren Kindern oder gleich mit einer ganzen Kindergruppe praktizieren wollen.

Barbara Liera Schauer und Gerti Nasch erklären in der Anleitung von Atemübung bis Meditation verständlich, was man über Yoga wissen sollte.

Sie geben wertvolle Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene mit auf den Weg und zeigen anschaulich, wie man die bekanntesten Asanas, also Yoga-Stellungen, ausführt – jeweils in einer Version für kleine und große Yogis.

Damit aber noch nicht genug, schließlich finden sich die 24 beschriebenen Asanas noch auf den beigelegten Spielkarten, für Memory-Spiele gleich in einer doppelten Ausführung.

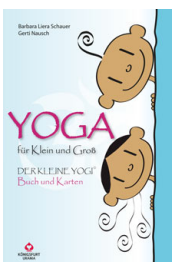
Buch und Set eröffnen eine Fülle von Möglichkeiten, wie die ganze Familie dafür begeistert werden kann, Yoga in den Alltag zu integrieren, als gemeinsames, positives Erlebnis.



Liebevoll und immer...



mit einem Augenzwinkern



Barbara Liera Schauer, Gerti Nasch, "Yoga für Klein und Groß. Der kleine Yogi"
ISBN-13: 978-3868261240, Verlag: Königsfurt Urania