

"Kann ich ein kleiner Yogi werden?"

... mit den Spielen, Übungen und Überraschungen von Barbara Liera Schauer und Gerti Nausch bestimmt.

Dem kleinen Yogi gelingt es bereits Kinder ab 5 Jahren in die Yoga-Praxis einzuführen. Auf den 24 Spiel- und Memokarten stellt er souverän und anschaulich einzelne Yoga-Körperstellungen vor - der kleine Yogi wird lebendig und begleitet Groß und Klein bei Delphin, Giraffe und Meejungfrau. Barbara Liera Schauer begeistert durch ihre ansprechende Gestaltung und bei jeder Karte bekommen Erwachsene und Kinder Lust auf mehr Yoga. Für ein umfangreiches und intensives Kinder-Yoga-Leben sind die qualitativ hochwertigen Übungskarten auch geeignet.

Gerti Nausch beschreibt ergänzend die Grundzüge von Yoga und Pranayama und stellt dabei exemplarische Yoga-Einheiten vor. In ihrer Ansprache erreicht sie junge und reife Yoga-Praktizierende sowie Anfänger und Erfahrene. Indem Erwachsene und Kinder anfangs einmal wöchentlich 15-20 Minuten praktizieren, kommen sie ihrem Ziel - ein kleiner Yogi zu werden - jeden Tag ein bisschen näher. Sie werden anschaulich darin begleitet, den Sonnengruß mit seinen zwölf Stellungen auszuführen. Dabei erfahren die angehenden großen und kleinen Yogis, wie Kobra und Hund sich auf ihren Geist und ihren Körper auswirken - und der kleine Yogi motiviert bei jeder Körperstellung.

Um eine Yoga-Einheit abzuschließen, empfiehlt Gerti Nausch die Baummeditation oder die entspannende Traumreise "Der kleine Yogi wandert zum Regenbogen". Die vorgestellten Partnermassagen, Spiele und Geschichten mit dem kleinen Yogi bereichern jeden Tag. Und wie wäre es mit einem "Kleinen-Yogi-Frühstück" nächsten Sonntag?

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei ein kleiner Yogi zu werden.

Namasté

Ihre Nadine Wangler – Pure-Marketing für Yoga +Ayurveda