

## Unsere Karten-Set-Empfehlung

Zauberhafte Inspirationen für kleine Yogis (und solche, die es geblieben sind)

*Yoga für Klein und Groß. DER KLEINE YOGI (C). Spiele, Übungen, Überraschungen*

Karten-Set von Barbara Llera Schauer, Gerti Nausch, Königsfurt-Urania Verlag, ISBN 978-386826-124-0, € 19,99  
gesehen von Birgit Kratz

**'Der kleine Yogi' - das klingt doch nett. Mein inneres Kind fühlte sich von diesem Titel für ein Karten-Set incl. Begleitbuch angesprochen und wollte die Karten sehen. Jetzt sind sie da. Wirklich sehr sympathisch gestaltet. Und wirklich was für kleine Yogis, die Spaß an Körper-Bewegung haben. Da mein inneres Kind in einem Erwachsenen-Körper steckt, der langsam aber sicher auf die 50 zugeht, gucke ich mir Karten und Buch aus 2 Perspektiven an und komme zu unterschiedlichen Ergebnissen**

1. Für Kinder und körperlich flexible Yogi(ni)s: Einfach richtig toll!
2. Für reifere und etwas steifere Yogi(ni)s: Übungen mit Einschränkungen ausführbar.

zu 1. Dieses Kartenset incl. Buch hat aus meiner Sicht eindeutig Yogalehrer(innen), erfahrene Yogi(ni)s und Entspannungstrainer(innen) als Zielgruppe, die begeistert mit jüngeren Kindern arbeiten. Alter der Kinder: 5 - 8 Jahre. Genau darauf sind Karten und Buch exakt abgestimmt. Die Atem- und Yoga-Übungen sind eindeutig erklärt, die Fantasie-Reisen sofort vorlesbar ... und mit den Bildern auf den Karten kann garantiert jedes Kind sofort etwas anfangen. Das Buch gibt reichlich Inspirationen für viele Yoga-Stunden mit Kindern. Didaktisch und im Sinne von Yoga sehr gut aufgebaut und absolut kindgerecht.

Richtig interessant finde ich die Spiel-Anleitungen zu den Memo-Karten. Yoga-Lehrer, die es lieben, Kinder an Yoga heranzuführen, werden ihre wahre Freude an diesem Karten-Set haben, vermute ich mal. Werde es aber selber noch überprüfen, indem ich einem Yoga-Lehrer und einer Entspannungs-Trainerin aus meinem Freundeskreis mal das Set zum Testen gebe. Über Test-Ergebnisse berichte ich, sobald Erfahrungen da sind.

zu 2. Da ich mich selbst als Übende eher in dem Yoga-Vidya-System zu Hause fühle und mich in der Kategorie "geeignet für leichte Mittelstufe" einordnen würde, kommt beim Betrachten der Karten doch etwas Wehmut über mich. Denn einige der Asanas sind für meinen Körper, besonders die Wirbelsäule und die Gelenke, doch schon sehr anspruchsvoll. Daher würde ich die Anleitungen zu Kamel, Kobra, Tisch und Schwan für mich selber sehr mit Vorsicht genießen.

Für mich ist es also eindeutig kein Yoga-Anleitungs-Buch für steifere Erwachsene, die bereits einige Zipperlein im Körper haben. Ungeübte oder unsichere Yogis sollten die Asanas lieber zuerst bei einem richtigen Yoga-Lehrer Schritt für Schritt erlernen. Wenn dann alles klar ist, was geht und was nicht, lassen sich ja auch Karten aussortieren - damit dem kleinen Yogi im Erwachsenen der Spaß an den Karten erhalten bleibt.

Die einleitenden Inspirationen zu jeder Asana-Beschreibung wiederum finde ich richtig hilfreich, weil mit tiefem Sinn und gutem Bezug zum täglichen Leben. Daraus ergibt sich dann für die "steiferen Yogis mit einer Schwäche für Karten" doch wieder ein Grund mehr, täglich eine Karte zu ziehen, eine Asana - mit besonderer Rücksicht auf die Möglichkeiten des eigenen Körpers - genauer kennenzulernen ... und das Buch zu benutzen, um das "Motto des Tages" zu erfahren.

Superschön: Die 3 Doppelseiten mit dem Sonnengruß für Groß und für Klein. Einfach Genial. Besonders der Sonnengruß in Versen für die kleinen Yogis haben es mir angetan.

Noch genialer wäre, diese Doppelseiten als Poster zu haben. Größere Bilder, größere Schrift, immer in Blickhöhe im Yoga-Raum. Da kriegt jeder Lust auf Sonnengruß.

### **Fazit:**

Ein wunderbares Set Buch und Karten für erfahrene Yogi(ni)s, die mit Kindern üben und / oder sich gerne von Karten inspirieren lassen.

**Rezensentin:** Birgit Kratz >> [www.birgit-kratz.de](http://www.birgit-kratz.de) ; [Spirituelles Portal](#)