

# Yoga für Klein und Groß: Buch plus Karten

Der Kleine Yogi ist aus der Yoga-Welt wohl kaum mehr weg zu denken. Dieses fröhlich entspannte Gesicht kennen die meisten, die sich schon einmal mit Yoga beschäftigt haben. Hier erfahren wir auch auf spielerische Weise, wie wir selbst dieses entspannte Lächeln und viele weitere positive Eigenschaften in uns entwickeln können...

Da ich selbst bereits als Kind mit dem Üben von Asanas begonnen habe weiß ich nach mehr als 30 Jahren, wie toll sich Yoga anfühlt! Besonders in Teenagerjahren habe ich vom Yoga oft stark profitiert.

Dem Autorinnenteam ist es hier gelungen, Yoga für jede Altersgruppe attraktiv zu machen. Die einen üben aus reiner Freude an den Bildern und andere aufgrund der beschriebenen Wirkungen. Die Karten regen zum Aktiv-Werden an und machen mit den Asanas vertraut. Man kann sogar damit Memory spielen - Gedächtnis-Yoga so zu sagen :-)

Die Beschreibungen zu den Asanas im Buch sind gut gelungen und werden mit Wirkungen zu den einzelnen Körperstellungen ergänzt. Neben den Körperübungen finden wir Atemübungen, Spielanleitungen und Entspannungsübungen. Ich bin mir sicher, dass es das Üben für und mit Kindern kreativ fördern und erleichtern kann. Also: Mach Yoga! Für Klein und Groß!

„Yoga für Klein und Groß“ Der Kleine Yogi (Buch und Karten)

Barbar Liera Schauer & Gerti Nausch, Königsfurt Urania Verlag, 978-3868261240

<http://www.goyoga.at/index.php/blog>

Mag. Uma Sundari - Go Yoga <uma.sundari@goyoga.at>