Carmen Ramirez Schmidt
Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

Extrait du livre

Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch
de Carmen Ramirez Schmidt
Éditeur : Via Nova Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b7298

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Widmung 3
Vorwort 4

Einführung

Wie Yoga entstanden ist 9
Das ist das Gute am Yoga - üben 10 10
Die goldenen Yogaregeln zum Üben

Die Yogahaltungen

Jetzt geht es los 11
Die verschiedenen Arten von Haltungen 12
Haltungen im Stehen 14
Haltungen im Sitzen 34
Kniende oder liegende Haltungen 54
Umkehrhaltungen 67
Rückwärtsbeugen 70

Yogageschichten (Übungsreihen)

Begrüßungszyklus 75
Yoga-Reime 78
Im Zoo 80
Eine Indianergeschichte 82
Eine nächtliche Abenteuergeschichte 84
Im Zirkus 86
Im Zauberwald 88
Am Meer 90

Inhalt

Der Atem

Verschiedene Atemübungen 93

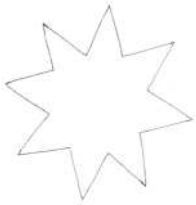
Yoga kann dir helfen

Bei Müdigkeit 95
Bei Aufregung
Vor den Hausaufgaben
Bei der Konzentration

Sanskrit

Übersetzung der Yogasprache Sanskrit 97

Kreativer Teil



Stell dir vor - Kraftsätze 99
Deine Lieblingsyogahaltungen 100
Die Lotusblume 101
Dein Schutzengel 102
Ein Mandala zum Ausmalen 103
Hier entsteht dein eigenes Mandala 104
Mantras 105

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Carmen Ramirez Schmidt,
Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

8

Carmen Ramirez Schmidt

Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

Mit Freude und Spaß Bewegung und Entspannung erleben

112 pages, broché
publication 2008

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr