Carmen Ramirez Schmidt
Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

Reading excerpt

Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch
of Carmen Ramirez Schmidt
Publisher: Via Nova Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b7298

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

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

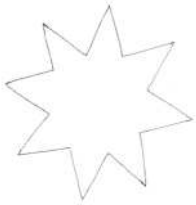
Yoga kann dir helfen

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, pb
publication 2008

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com