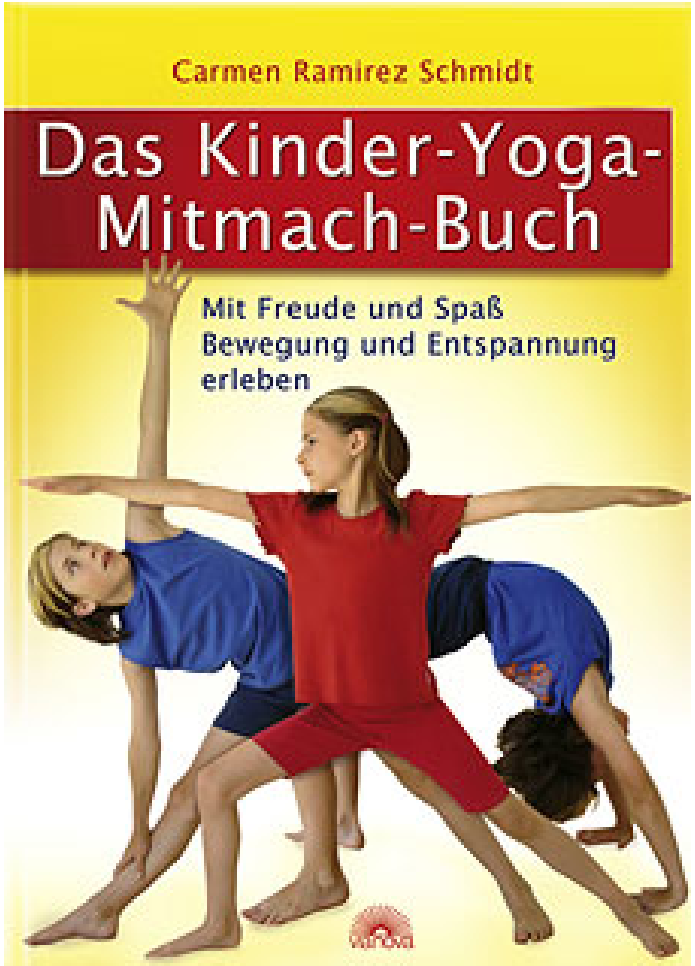
Carmen Ramirez Schmidt
Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

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

Yoga kann dir helfen

Bei Müdigkeit

- Holzhackeratmung
- Gorillaatmung
- Den Körper von oben nach unten abklopfen
- Den Körper von oben nach unten ausstreichen
- Affe (Knie abwechselnd hochziehen, dabei mit der rechten Hand das linke Knie und mit der linken Hand das rechte Knie berühren)
- Die Beine hoch an die Wand legen, so dass der Po die Wand berührt und Rücken und Kopf am Boden liegen. Die Arme liegen ausgebreitet locker neben dem Körper. Die Handrücken liegen auf dem Boden (mindestens 10 Minuten).
- Kerze
- Handstand an der Wand
- In den Hampelmann springen

Bei Aufregung

- Löwe
- Buch
- Kerze
- Holzhackeratmung

Vor den Hausaufgaben

- End-Entspannung mit oder ohne Musik
- Schmetterling
- Kaninchen, anschließend Schnecke
- Handstand an der Wand
- fliegender Adler

Für die Konzentration

- Ein passender Kraftsatz
- Baum
- Berg
- Sonne
- Vollmond
- Lotusblume
- Tulpe
- Lotussitz mit geschlossenen Augen. Daumen und Zeigefinger einer Hand be rühren sich. Die anderen Finger spreizen auseinander. Die Handrücken liegen auf den Knien oder nahe bei den Knien auf den Beinen.
- Stell dir genau vor, wie du dich mit Leichtigkeit auf die Dinge konzentrierst, die dir wichtig sind.

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

- **Yoga** kommt vom dem Wort „yugit", was soviel bedeutet wie „miteinander verbinden". Damit ist gemeint, dass der Körper, die Seele und der Geist des Menschen beim Yoga angesprochen werden. Der Körper wird beweglich und bleibt gesund, der Geist (die Gedanken) kann ruhig werden und die Seele (das Innerste von dir) fühlt sich wohl.

- **Yogis** sind die Männer oder Jungen, die Yoga üben.

- **Yogini** sind die Frauen oder Mädchen, die Yoga üben.

- **Sanskrit** ist eine alte indische Sprache. Alle Yogastellungen haben einen Sanskritnamen, der von dem/der Yogalehrer/in für dich in die deutsche Sprache übersetzt wird.

- **Asanas** ist der Sanskritname für Yogahaltungen; manche sagen auch Yogastellungen.

- **Mantra** ist ein heilender Sprechgesang, der gerne beim Yoga gesungen wird. Er beruhigt, konzentriert und vermittelt positive Gedanken.

- **Namaste** ist die Begrüßungsgeste nicht nur der Yogis, sondern aller Menschen in Indien. Dabei werden die Handflächen in Brusthöhe aneinander gelegt, der Kopf geneigt und „Namaste" gesagt.
  Es bedeutet: „Ich grüße das Licht in dir."

Carmen Ramirez Schmidt

Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

Mit Freude und Spaß Bewegung und Entspannung erleben

112 pages, pb
publication 2008

order