

Spielerisch zur Ruhe kommen

# Kinderyoga



- kindgerechte Übungen zur Entspannung
- fördert die Konzentration und das Wohlbefinden
- stärkt die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein

geeignet ab  
**3**  
Jahre

Wir spielen Yoga  
Ein Spaß für Groß und Klein

## 1. Reise nach Afrika

Gemeinsam mit Totto, dem kleinen Affen, erleben wir spannende Abenteuer in Afrika, begegnen den tanzenden Giraffen, dem alten Löwen und Zulu, dem kleinen Elefanten.

## 2. Träume auf der Blumenwiese

Wir begeben uns auf eine phantasievolle yogische Märchenreise ins Land der Schmetterlinge, der Wiesenfee und ihren Freunden und erleben die Stille, die die Natur uns schenkt.



DVD: N 48 045  
WG: 89 (DE 139)  
Export Territory: worldwide

### Warum tut Kinderyoga gut?

Kinderyoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, bei dem Kinder spielerisch Übungen zur Entspannung und zum Bewusstmachen des eigenen Körpers erleben. Kinder leben völlig im Hier und Jetzt. Ihre Weltsicht ist stark von Assoziationen und Vorbildern geprägt. Daher ist es wichtig diese direkte Wahrnehmung zu stärken. Üben Kinder Yoga, sind sie die Asana (Übung). Sie ahmen die Haltung in ihrem ursprünglichen Sinne nach. In diesem Augenblick verinnerlichen sie das Wesen des starken Löwen. Diese Stärke überträgt sich emotional und mental auf das Kind. Im Yogakurs erleben die Kinder, was ihnen gut tut. Eine so verbesserte Selbstwahrnehmung führt automatisch dazu, dass Kinder eigene Grenzen gegenüber der Umwelt vermitteln können. Yoga ist ein Raum, in dem das Kind sich fokussieren kann, alles wahrnehmen, aufmerksam und konzentriert sein kann, ohne zu bewerten. Gerade dieser „Stress-Angst- und urteilsfreie Raum“ hilft Kindern, Leistungsstress und Spannungen abzubauen. In dem Augenblick, in dem das Kind diese Erlaubnis erfährt, lernt es selbstbewusst zu werden.

Bettina Hofmann

Yoga for You Bettina Hofmann · [www.kinder-yoga-koeln.de](http://www.kinder-yoga-koeln.de)



# Kinder- Programm



DVD: 94 128

WG: 89 DE 139



FSK: Lehrprogramm  
Export: worldwide

DVD: 94 129

WG: 89 DE 139



FSK: Lehrprogramm  
Export: worldwide

DVD: 94 130

WG: 89 DE 139



FSK: Lehrprogramm  
Export: worldwide

DVD: 94 131

WG: 89 DE 139



FSK: Lehrprogramm  
Export: worldwide

2-CD-Set: 2658

WG: 11 DE 239



4

2-CD-Set: N 2013

WG: 11 DE 239



2-CD-Set: 2620

WG: 11 DE 239



2-CD-Set: 2621

WG: 11 DE 239



4-CD-Set: 60 373

WG: 50 DE 339

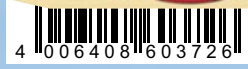


3-CD+Bonus DVD: 60 382 WG: 50 DE 239



4-CD-Set: 60 372

WG: 50 DE 339



4-CD-Set: 60 371

WG: 50 DE 339

