

ab 3

family  
flow

Florian Sprater  
Nataša Kaiser

# KINDER- YOGA

Eine Mitmachsafari  
für Kleine

ellermann  
mein Vorleseglück



## Über dieses Buch

Komm mit auf lustige Yogasafari ...

Während einer Safari beobachtet das Erdmännchen Govinda die Tiere der afrikanischen Steppe. Nanu! Wie toll die Elefanten ihren Rüssel bewegen können und die Giraffen ihren langen Hals strecken, um ans Wasserloch zu gelangen.

Ganz einfach ergeben sich aus den Bewegungen der Tiere kinderleichte Yogaübungen zum Mitmachen. Am Ende laden eine Fantasiereise und Meditation zum Entspannen ein. Eine besondere Auszeit im manchmal hektischen Alltag - für die ganze Familie.

family  
flow

Florian Sprater  
Nataša Kaiser

# KINDER- YOGA

Eine Mitmachsafari  
für Kleine



ellermann im  
Dressler Verlag GmbH  
Hamburg



## **An dieser Stelle möchte ich Danke sagen!**

Danke für die vielfältige Unterstützung, die ich in den letzten Jahren als Kinderyogalehrer, Autor und Yogi von so vielen Menschen erhalten habe:

Ganz oben auf dieser Liste steht mein Ehemann Thomas, der mich von Anfang an bei der Umsetzung dieses Buches und weiterer Yoga-Projekte inspiriert und tatkräftig unterstützt hat – danke, dass du immer für mich da bist!

Danke an meine Mutter, die immer an mich glaubt – ich hab dich lieb!

Sehr dankbar bin ich Sanne Eichinger, bei der ich meine Kinderyogalehrer-Ausbildung absolviert habe – du hast den Samen für Kinderyoga in mir zum Blühen gebracht!

Vielen Dank an die unzähligen Kinder, die ich in den letzten Jahren unterrichten und von denen ich lernen durfte – ihr seid großartige Lehrmeister!

Ich danke all meinen Freunden, die mir immer wieder wertvolles Feedback gegeben und mich auf ganz vielfältige Weise motiviert und unterstützt haben – ihr seid die Besten!

Und last but not least danke ich der Verlagsgruppe Oetinger für das entgegengebrachte Vertrauen – ich freue mich auf unsere vielen spannenden Kinderyoga-Projekte!



## »Kinder brauchen doch kein Yoga!«

Diesen Satz höre ich öfter, wenn ich erzähle, dass ich Kinderyogalehrer bin. Fakt ist, ich bekomme sehr viel positives Feedback von Eltern. Sie sagen mir, durch Yoga würden ihre Kinder besser schlafen, hätten weniger Wachstumsschmerzen, wären ruhiger und ausgeglichener. Auch eine Vielzahl von Studien belegen diese Wirkungen. Im Kinderyoga werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Ängste und Aggressionen abgebaut sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht. Die Kinder entwickeln dabei spielerisch einen beweglichen und gesunden Körper. Und natürlich macht es sehr viel Spaß!

Kinder sind absolut offen für Yoga. Sie »machen« nicht nur den Hund wie wir Erwachsene, sie »sind« der Hund in diesem Moment. Bereits im Kindergartenalter lassen sich die Kleinen mit kindgerechten Yoga- und Atemübungen für ihren Körper sensibilisieren. Sie lernen, den Herausforderungen des modernen Lebens, dem immer größer werdenden Druck, der Reizüberflutung und der Schnellebigkeit besser zu begegnen.

Dieses Kinderyoga-Mitmachbuch ist so konzipiert, dass Sie ganz unkompliziert mit Kindern Yoga machen oder Yogaübungen anleiten können - ohne Vorkenntnisse. Auch für die Verwendung im Kindergarten oder in der Schule