

KINDER

Dies & Das

Auf die Matte, fertig, los!

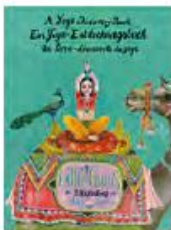
Noch steht der Frühling nicht wirklich vor der Tür. Solange es zu Hause am schönsten ist, öffnet Yoga mit Kindern eine Welt voller Fantasie, Bewegung, Entspannung und Spaß – auch für die Großen!

Lesen, Lauschen, Loslegen



Yoga. Mit Yoghurt hat es offensichtlich nichts zu tun, und Mama verrenkt sich dabei ganz komisch. Tiernamen haben diese Verrenkungen auch noch! Ob vielleicht ein Ausflug in die Tierwelt dem kleinen Jasper helfen kann, die Bedeutung von Yoga herauszufinden? Das deutsch-kanadische Gemeinschaftsprojekt „**Jaspers Reise zu den Yoga-Tieren**“ von Inga Bohnekamp (Autumnus, 7,99 €) ist eine mitreißende Yoga-Geschichte

für kleine Leser – und auch ihre Eltern können durchaus einiges dazulernen.



Ganz ohne Worte lädt „**Little Gurus**“ (Bohem Press, ca. 15 €) mit Illustrationen von Olaf Hajek zum Entdecken und Nachahmen der dargestellten Yogahaltungen ein. Dabei darf der erhobene Erwachsenen-Zeigefinger höchstens zum Einsatz kommen, um die vielen wundervollen Details – Tempel, Blüten, Bäume, Berge, Flüsse, Tiere, Yogis und Symbole – ausreichend zu würdigen. Bilderbuch-Yoga!



Die CD „**KiYoMaMu – Kinder Yoga Mantra Musik**“ (www.kiyomamu.com; 19,50 €) spricht alle Sinne an: Sie entführt nicht nur die jüngsten Yogis auf eine

Abenteuerreise durch Ozeane, zu Nil-Krokodilen, zu Indianern mit Pfeil und Bogen, auf Bäume im Regenwald und mitten in die eigene Kraft. Die bunten Themen der Lieder motivieren zu entsprechenden Yoga-Haltungen, die auf dem begleitenden Übungs-Booklet anschaulich erklärt werden.



Mittlerweile sind Kinder vollwertige Mitglieder der Leistungsgesellschaft – durchgetaktet, ausgebucht und im Freizeitstress. Yoga kann ihnen helfen, sich ohne Druck auszupeinern, Ängste zu überwinden oder Lernblockaden zu lösen. Hierfür hat der Kinderyoga-Experte Thomas Bannenberg in seinem Buch „**Yoga für Kinder**“ (GU, 19,99 €, inklusive DVD) Übungen für Kinder von 5 bis 10 Jahren entwickelt.



„**Komm, wir machen Yoga!**“ Eine Aufforderung, der Eltern und (Grundschul-) Kinder mit Sonja Zernicks gleichnamigen Buch und CD (Südwest; 20 €) liebend gerne nachkommen werden. Gemeinsam üben, entspannen, Fantasiereisen machen und in die Zaubervald-Geschichte eintauchen – Quality Time für die ganze Familie.

Wear it, Baby!

Die Jüngsten sind die besten Yogis – völlig natürlich und mühelos nehmen sie die Haltungen ein. Ganz stilecht können sie dies mit den Shirts von Natural Born Yogi tun, auf denen bunte Mandalas, indische Ornamente oder der Elefantengott Ganesha prangen. Ein Teil des Erlöses geht an die deutsche Charity-Organisation „Back to Life e.V.“, die Projekte für indische Straßenkinder unterstützt.

www.naturalbornyogi.com

