

# Carmen Ramirez Schmidt

## Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

Leseprobe

[Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch](#)  
von [Carmen Ramirez Schmidt](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7298>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# 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

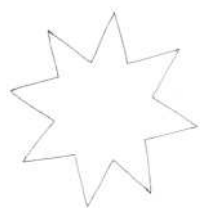


Bei Müdigkeit 95  
Bei Aufregung  
Vor den Hausaufgaben  
Bei der Konzentration

## 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





Carmen Ramirez Schmidt

## [Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch](#)

Mit Freude und Spaß Bewegung und Entspannung erleben

120 Seiten, kart.  
erschienen 2008



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)