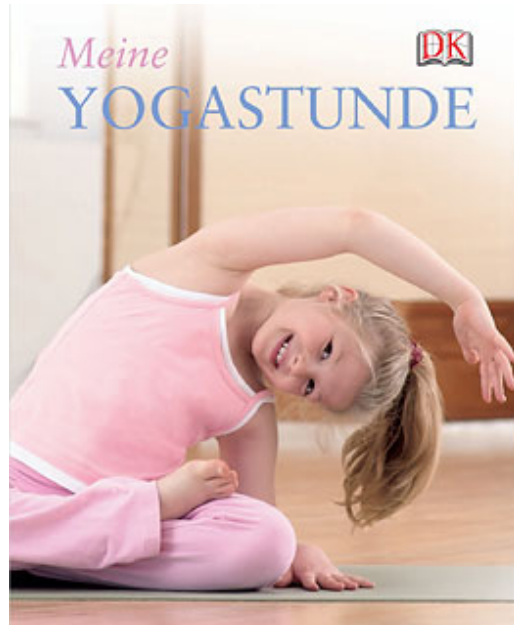


Ohne Autor Meine Yogastunde für Kinder

Leseprobe

[Meine Yogastunde für Kinder](#)

von [Ohne Autor](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7593>

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

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

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



Den Körper aufwecken

Es ist Zeit, den Körper mit einigen Grundstellungen aufzuwecken. Die Kinder lernen, wie sie bei verschiedenen Stellungen atmen müssen.

Mary erinnert sie daran, dass diese Grundstellungen immer wieder vorkommen werden und dass deshalb jeder genau auf die Atmung und die Bewegung des Körpers achten muss.



Mit der ruhigen Kraft eines Berges steht David in der Berg-Stellung. Die Hände in Gebetshaltung vor der Brust, Füße und Rücken sind gerade und gestreckt.



Aus der Berg-Stellung springt David mit ausgebreiteten Armen und Beinen in die Luft. Dazu macht er den brüllenden Löwen: „ha!“

Nach-unten-schauender Hund

Dies ist eine Ausgangsstellung, die zu vielen anderen Stellungen führen kann. Arme und Beine sind gestreckt, der Brustkorb wird Richtung Matte gedrückt. Versuche Füße und Hände flach auf die Matte zu pressen.



Beim Nach-unten-schauenden Hund sind die Füße flach und leicht einwärts gerichtet.



Spreize deine Finger wie ein Seestern.

Delfin



Aus dem Nach-unten-schauenden Hund senkt Sarah ihre Ellenbogen auf die Matte in den Delfin.



Ohne Autor

[Meine Yogastunde für Kinder](#)

48 Seiten, geb.
erschienen 2006



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de