

ThemenTasche



Entspannung
für die ganze
Familie



Inhalt der Thementasche

Kinderbücher

- „Turnen wie die Tiere – Yoga für die Aller kleinsten“ (ab 2 Jahre)
- „PlayYoga“ (ab 3 Jahre)
- „Kinder-Yoga zum Einschlafen“ (ab 3 Jahre)
- „Anne und Pfirsich – Oder: wo unsere Seele zu Hause ist“ (ab 4-5 Jahre)
- „Der kleine Samurai findet seine Mitte“ (ab 6 Jahre)

Spiele

- 4 Igelbälle

Elternbücher

- Yoga in der Schwangerschaft
- Babymassage – Berührung, Wärme, Zärtlichkeit

Liebe*r Erwachsene,

Entspannung tut gut. Nicht nur uns Erwachsenen, sondern auch schon den Kleinsten.

In dieser Tasche findest du Yoga-Übungen für Kinder und in der Schwangerschaft, Anleitung zur Babymassage.

Das Buch „**Der kleine Samurai findet seine Mitte**“ unterstützt Eltern dabei, Kinder ab 6 Jahren an die Hara-Meditation heran zu führen.

In dem Buch „**Anne und Pfirsich**“ ist die Entspannungsübung des „inneren Gartens“ kindgerecht erklärt.

Schafft euch auch im Alltag ein paar Ruhe-Inseln, ein paar Momente der Entspannung. Manche Atem- und Achtsamkeitsübungen dauern nur wenige Minuten und können überall spontan angewendet werden.