

Rezensionen von Buchtips.net

Carmen Ramirez Schmidt: Das-Kinder-Yoga-Mitmach-Buch

Buchinfos

Verlag: [Verlag Via Nova](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Yoga](#)
ISBN-13: 978-3-86616-117-7 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 19,95 Euro (Stand: 22. August 2025)

Für Carmen Ramirez Schmidt geht es in ihrem Buch "Das-Kinder-Yoga-Mitmach-Buch" um Freude und Spaß bei Bewegung und Entspannung. Es kann als Einstieg in die Yogapraxis wie auch als Unterstützung oder Begleitung für Kinder, die schon Yoga machen, genutzt werden. Es ist für unerfahrene wie geübte Kinder von 6 bis 14 Jahre geschrieben, kann aber auch als Anregung für Erwachsene dienen, die ganzseitlich mit Kindern arbeiten. Schmidt teilt ihr Buch in insgesamt sieben Kapiteln ein. LeserInnen finden u.a. auf folgende Themen: Geschichte des Yoga, Yoga-Haltungen, Yogageschichten / Yoga-Übungssequenzen (Im Zirkus, Im Zauberwald, etc.), verschiedenen Atemübungen, Hilfestellung durch Yoga (z.B. bei Müdigkeit), Sanskrit sowie Ideen für kreative Übungen (z.B. Mandalas zum Ausmalen, Schutzengel zum Selbergestalten). Die einzelnen Übungen werden in kurzen, leicht verständlichen Schritten erklärt, so dass Kinder und Erwachsene selbstständig die Übungen ausführen können. 70 detaillierte, kindgemäße Abbildungen und Beschreibungen erleichtern das nachahmen

Sehr empfehlenswert für Kinder sowie Erwachsene!

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[07. April 2011]