

Rezensionen von Buchtips.net

Eleke Sewöster: Yoga für Kids

Buchinfos

Verlag: Kohl Verlag ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Yoga](#)
ISBN-13: 978-3-86632-333-9 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 24,80 Euro (Stand: 29. April 2025)

Elke Sewöster präsentiert mit ihrem Werk "Yoga für Kids" eine optimale Anregung und Anleitung für Bewegung und Entspannung im Kindergarten, Vor- und Grundschule. Inhaltlich geht die Autorin neben ihrem Vorwort zum Thema Kinderyoga (Aufbau einer Yogastunden, Asanas) u.a. auf folgende Bereiche ein: Rückwärts-, Vorwärts-, Seitwärtsbeugen, Streckungen, Drehungen, Gleichgewichtshaltungen, Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsübungen. Die einzelnen Übungen werden beschrieben und mit einem Bild begleitet, AnwenderInnen finden pro Übungen eine Einleitung (Weg in die Übung), Tips für Variationen sowie Übungsvorschläge. Das Buch ist didaktisch und fachlich sehr gut aufbereitet. AnwenderInnen finden hier Anleitung für kindgerechte Basisübungen, Bewegungsabläufe, Stundenbilder sowie zahlreiche Kopiervorlagen.

Sehr empfehlenswert für alle, die Kinderyoga-Stunden bereits abhalten bzw. anbieten möchten sowie alle, die sich einfach für Kinderyoga interessieren.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[15. September 2011]