



Schönes Kartenset für Kinderyoga

Die beiden Yogalehrerinnen Fabienne Bürki und Jenny Robichon haben zusammen ein schönes Kartenset für den Unterricht mit Kindern gestaltet, das sich an der Tradition des indischen Yogi **Paramapadma Dhiranandaji** ausrichtet. Die Karten sind als Hilfsmittel für den Kinderyogaunterricht gedacht. Dank der einfachen und klaren Gestaltung sowie der genauen Erklärungen und Anleitungen können die Karten aber auch von yogainteressierten Eltern und Lehrpersonen eingesetzt werden.

Der Aufbau der einzelnen Karten ist durchdacht und verständlich dargestellt. Die Karten sind in drei Teile gegliedert: 39 Karten mit Asanas, acht Karten mit einfachen Atemübungen für Kinder, fünf Karten mit verschiedenen Übungsabfolgen mit je neun Übungsteilen, wobei es möglich ist, die Übungsteile individuell zusammenzustellen. Weitere Karten beschreiben Eingangs- und Schlusssentspannungen und eine zusätzliche Karte zum Thema «Was ist Yoga?» rundet das Set ab.

Die Vorderseite der Yogakarten zeigt ein farbiges Bild der Ausführung durch eines der Kinder der Autorinnen; auf der Rückseite ist die jeweilige Übung schrittweise klar und in kurzen Worten erläutert. Die Ausgangsstellung sowie die Schlusssentspannung werden ebenfalls beschrieben, sodass die Anleitungen in den Unterricht integriert werden können. Die Karten sind eine wunderbare Möglichkeit, vielen Kindern den Zugang zu dieser ruhigen Yogamethode zu eröffnen.

Stefan Senn und Naomi King



Fabienne Bürki & Jenny Robichon.

Kinderyoga aus der Tradition

von Paramapadma Dhiranandaji. Kartenbox: Fr. 74.–

(plus Versandkosten). Erhältlich bei: Fabienne Bürki, 079 548 82 80,

fabienne_buerki@gmx.ch