Titel: 30 Kinderyoga-Bildkarten

Autor: Elke Gulden

Zusammenfassung:

Ein erster Blick auf ,,30 Kinderyoga-Bildkarten" - Buchinhalt kompaktDie ,,30 Kinderyoga-Bildkarten" von Elke Gulden sind ein praktisches und liebevoll gestaltetes Set, das Kindern auf spielerische Weise die Welt des Yoga näherbringt. Jede Karte präsentiert eine Yoga-Übung (Asana), die durch farbenfrohe Illustrationen und einfache Anleitungen kindgerecht aufbereitet ist. Die Posen sind oft nach Tieren oder Naturelementen benannt, was die Fantasie anregt und den Zugang erleichtert.Dieses Kartenset ist mehr als nur ein Buch; es ist ein interaktives Werkzeug für Eltern, Erzieher und Yogalehrer. Es fördert nicht nur die körperliche Beweglichkeit, Kraft und Koordination, sondern auch die Konzentration, Achtsamkeit und das Körperbewusstsein der Kinder. Die Karten bieten eine flexible Möglichkeit, Yoga-Stunden zu gestalten oder einfach zwischendurch für eine kurze Bewegungspause zu sorgen.Worum geht es im Buch ,,30 Kinderyoga-Bildkarten"? (Inhalt & Handlung)Da es sich um ein Kartenset und nicht um ein erzählendes Buch handelt, gibt es keine durchgehende Handlung. Der ,,Inhalt" besteht aus 30 einzelnen Bildkarten, die als modulares System konzipiert sind. Jede Karte ist einer spezifischen Yoga-Haltung gewidmet. Die Vorderseite zeigt eine ansprechende, farbige Zeichnung eines Kindes in der jeweiligen Pose, oft in Verbindung mit dem Tier oder Gegenstand, nach dem die Übung benannt ist, wie der Hund, die Katze oder der Baum.Die Rückseite jeder Karte bietet eine klare und einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Ausführung der Pose. Diese Anleitungen werden oft von kleinen Reimen oder Merksätzen begleitet, die es Kindern erleichtern, sich die Bewegungsabläufe zu merken und zu verinnerlichen. Die Autorin Elke Gulden, eine erfahrene Pädagogin und Yogalehrerin, hat die Übungen so ausgewählt, dass sie sicher

und für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter geeignet sind.Das Set enthält eine ausgewogene Mischung aus verschiedenen Arten von Posen: kräftigende Haltungen wie der ,,Krieger", dehnende Übungen wie die ,,Kobra" und beruhigende Posen wie die ,,Stellung des Kindes". Auch Klassiker wie der ,,Sonnengruß" sind in einer vereinfachten, kindgerechten Abfolge enthalten. Die Karten können einzeln gezogen, zu kleinen Sequenzen kombiniert oder in Spiele integriert werden, was ihre Anwendung sehr vielseitig macht.Das Ziel des Sets ist es, Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln und ihnen gleichzeitig Werkzeuge für Entspannung und Konzentration an die Hand zu geben. Es geht nicht um Perfektion in der Ausführung, sondern um das spielerische Erforschen des eigenen Körpers und seiner Möglichkeiten in einer positiven und druckfreien Atmosphäre.Kernaussagen & Lehren aus ,,30 Kinderyoga-Bildkarten"Yoga ist spielerisch: Das Set vermittelt, dass Yoga für Kinder kein starrer Leistungsdruck, sondern ein kreatives und freudvolles Spiel sein kann.Förderung der Körperwahrnehmung: Durch die Nachahmung von Tieren und Naturelementen lernen Kinder, ihren Körper bewusst zu spüren, zu steuern und seine Grenzen kennenzulernen.Achtsamkeit und Konzentration: Die Übungen helfen Kindern dabei, zur Ruhe zu kommen, sich auf den Moment zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeitsspanne zu verbessern.Stärkung von Körper und Geist: Kinderyoga verbessert die motorischen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Flexibilität und Kraft und trägt gleichzeitig zum emotionalen Ausgleich und zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei.Einfachheit und Zugänglichkeit: Die Karten sind so gestaltet, dass sie ohne Vorkenntnisse von Eltern und Pädagogen sofort eingesetzt werden können, um Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren.,,30 Kinderyoga-Bildkarten" Charaktere im ÜberblickIn diesem Kartenset gibt es keine Charaktere im literarischen Sinne. Die ,,Figuren" sind die Tiere und Naturelemente, welche die Yoga-Posen repräsentieren und der Fantasie der Kinder als Vorbilder dienen:Der Hund: Symbol für

die bekannte Yoga-Haltung ,,Herabschauender Hund", die den ganzen Körper dehnt.Die Katze: Steht für den ,,Katzenbuckel", eine Übung zur Mobilisierung der Wirbelsäule.Der Baum: Repräsentiert die klassische Gleichgewichtsübung, die Konzentration und Standfestigkeit fördert.Die Kobra: Eine Pose, die den Rücken stärkt und den Brustkorb öffnet, inspiriert von der aufgerichteten Schlange.Der Schmetterling: Eine sitzende Haltung, die die Hüften öffnet und an die Flügel eines Schmetterlings erinnert.Triggerwarnung - Warum das Buch ,,30 Kinderyoga-Bildkarten" nicht für jeden istDie ,,30 Kinderyoga-Bildkarten" sind durchweg positiv, sanft und unterstützend gestaltet. Sie enthalten keinerlei Inhalte, die als Trigger für Gewalt, Trauma oder Angst wirken könnten. Das Set ist darauf ausgelegt, Wohlbefinden und Freude zu fördern.Eine Einschränkung besteht lediglich darin, dass das Produkt für Kinder gedacht ist, die grundsätzlich offen für körperliche Bewegung und angeleitete Aktivitäten sind. Kinder, die eine starke Abneigung gegen strukturierte Übungen haben, könnten möglicherweise weniger Interesse zeigen. Es wird jedoch empfohlen, die Karten spielerisch und ohne Zwang anzubieten, um die natürliche Neugier zu wecken.Sprachstil & AtmosphäreDer Sprachstil auf den Anleitungsseiten der Karten ist bewusst einfach, klar und ermutigend. Kurze Sätze und eine direkte Ansprache machen die Anweisungen für Kinder leicht verständlich. Oft werden kleine Reime oder bildhafte Beschreibungen verwendet, die den spielerischen Charakter unterstreichen und die Vorstellungskraft anregen.Die Atmosphäre, die durch die Kombination aus freundlichen Illustrationen und positiver Sprache geschaffen wird, ist entspannt, fröhlich und wertschätzend. Es gibt keinen Leistungsdruck oder das Gefühl, etwas ,,richtig" oder ,,falsch" machen zu müssen. Der Fokus liegt auf dem Spaß an der Bewegung und dem Erleben des eigenen Körpers.Für wen ist das Buch ,,30 Kinderyoga-Bildkarten" geeignet?Eltern und Großeltern, die eine spielerische und gesunde Aktivität mit ihren Kindern (ca. 4-10 Jahre) durchführen möchten.Pädagogen in Kindergärten und Kitas, die nach Ideen für

Bewegungspausen und zur Förderung der Konzentration suchen.Grundschullehrer, die Yoga-Elemente in den Sportunterricht oder als beruhigendes Ritual in den Schulalltag integrieren wollen.Kinderyogalehrer, die ein visuelles und interaktives Hilfsmittel für ihre Kurse benötigen.Kinder, die Freude an Bewegung haben und gerne neue Dinge ausprobieren.Das Set ist weniger geeignet für Personen, die eine tiefgehende, philosophische oder spirituelle Einführung in die Yoga-Lehre suchen. Der Fokus liegt klar auf der körperlichen und spielerischen Praxis für Kinder.Persönliche Rezension zu ,,30 Kinderyoga-Bildkarten"Die ,,30 Kinderyoga-Bildkarten" von Elke Gulden sind ein herausragendes Produkt, das in seiner Einfachheit und Effektivität überzeugt. Als Redakteur sehe ich täglich viele Ratgeber, doch dieses Set sticht durch seine durchdachte Konzeption und liebevolle Gestaltung hervor. Die Karten sind aus stabilem Material gefertigt und haben eine angenehme Größe, die sowohl für Kinder- als auch für Erwachsenenhände gut geeignet ist.Besonders gelungen finde ich die Illustrationen. Sie sind modern, kindgerecht und strahlen eine positive Energie aus, die sofort Lust auf das Mitmachen weckt. Die klare Trennung von Bild auf der Vorderseite und Anleitung auf der Rückseite ist didaktisch sehr sinnvoll. So können die Kinder sich das Bild anschauen, während der anleitende Erwachsene die einfachen Schritte vorliest.Der größte Vorteil gegenüber einem klassischen Buch ist die Interaktivität. Kinder können ihre Lieblingskarte ziehen, eine eigene ,,Yoga-Stunde" zusammenstellen oder die Karten als Teil eines Spiels verwenden. Diese Flexibilität macht das Set zu einem langlebigen Begleiter, der sich an die Bedürfnisse und die Entwicklung des Kindes anpassen lässt.Zusammenfassend sind die ,,30 Kinderyoga-Bildkarten" eine uneingeschränkte Empfehlung für alle, die Kindern auf unkomplizierte und freudvolle Weise die Vorteile von Yoga näherbringen möchten. Es ist ein wertvolles Werkzeug zur Förderung von Bewegung, Achtsamkeit und einer gesunden Körperwahrnehmung - ein wunderbares Geschenk für mehr Ruhe und Spaß im Familien- oder Schulalltag.Hörbuch

& Video-Zusammenfassunghttps://youtu.be/PLACEHOLDEREntdecke das Buch selbst - ,,30 Kinderyoga-Bildkarten" jetzt auf der Kauf Seite ansehen und weiterlesen Jetzt Buch kaufen

Von https://buchplaudereien.de/ heruntergeladen