



Während meiner langjährigen Tätigkeit als Yogalehrerin im Kinderschutzbund, in Kindergärten, an Volkshochschulen und in Grundschulen wurde von Eltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen immer wieder der Wunsch nach einem praxisbezogenen und spielerischen Yogabuch speziell für Kinder laut. Aufgrund meiner außerordentlich guten Erfahrungen, nicht zuletzt bei meinen eigenen beiden Kindern, komme ich diesem Wunsch gerne nach. Liebt es doch beispielsweise mein Sohn Christoph, der derzeit in der dritten Klasse ist, sich immer wieder zwischendurch

zu strecken und sich in einen „Flieger“ oder „Baum“ zu verwandeln. Und für seinen jüngeren Bruder Johannes gehört es schon zum morgendlichen Aufsteh-Ritual, mit der Gorilla-Atmung für den Kindergarten in Schwung zu kommen.

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude.

In diesem Sinn wünsche ich allen ein sonniges Üben.

Christine