

»Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.« *Maria Montessori*

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, Kinder und Jugendliche an den achtsamen und bewussten Umgang mit ihrem Körper, ihrem Atem und ihrem Geist heranzuführen. Es eröffnet neue Räume für eine rundum gesunde Entwicklung. Ganz wesentlich, damit junge Menschen den Reichtum des Yoga erfahren können, ist eine an Alter und Entwicklung orientierte Praxisvermittlung. Dieses Buch zeigt mit einmaliger Kompetenz, anschaulich und einfühlsam den überragenden pädagogischen Nutzen der Yogapraxis für alle Lebensaspekte junger Menschen in Schule und Elternhaus. Konkrete Übungen, lebendige Reflexionen und feine didaktische Erläuterungen machen das Buch zu einem unersetzlichen Begleiter für alle, die Yoga als ein Juwel ganzheitlicher Bildung entdecken möchten.

R. SRIRAM

ist langjähriger Schüler von T.K.V. Desikachar. Seit 1987 lebt er in Deutschland. Bekannt als Lehrer einer ganzen Yogageneration und durch Vorträge, Seminare, Ausbildungen und Bücher. Er ist verheiratet mit der Tänzerin und Schriftstellerin Anjali Sriram.

KORNELIA BECKER-OBENDER

Diplom-Pädagogin und Diplom-Sozialpädagogin mit den Schwerpunkten Resilienzforschung, Bildungstheorie und Lernpsychologie. Begleitet seit mehr als 20 Jahren professionell Kinder, Jugendliche und Eltern. Die Mutter von drei Kindern ist Yogalehrerin (BDY/EYU) mit eigener Yogaschule und seit 2001 Einzelschülerin von R. Sriram.



- ⊙ Einzigartiger Bildungsführer vermittelt den überragenden Wert und Nutzen des Yoga für die ganzheitliche Entwicklung junger Menschen.
- ⊙ Außergewöhnliches Expertenduo stellt zentrale kindliche Entwicklungsthemen aus yogischer und pädagogischer Perspektive fundiert und einfühlsam dar.
- ⊙ Anschaulich, lehrreich und praktisch mit zahlreichen Abbildungen und Übungssequenzen für alle Altersstufen zwischen 5 und 17.

R. SRIRAM /
KORNELIA BECKER-OBENDER
YOGA FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Ausgeglichenheit, Konzentration,
Selbstständigkeit

.....
Klappenbroschur, 224 Seiten,
80 farbige Abbildungen,
18 Übungssequenzen
Format: 17 x 23,5 cm

.....
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)
ISBN 978-3-86616-337-9

.....
Auslieferung: November 2015

Warengruppenzuordnung: 1462

