

# Gewinnspiel: Bildkartensets mit Kinderyoga-Partnerübungen

geschrieben von Redakteur | Mai 24, 2023



## Der Zauber des Kinderyogas:

Yoga fördert die Verbindung von Körper, Geist und Seele, und diese Verbindung können wir bereits den Kleinsten vermitteln. Bei den Yoga-Partnerübungen für Kinder stehen der Spaß an der gemeinsamen Bewegung und das Eingehen aufeinander im Vordergrund. Die Kinder lernen, sich auf ihre Übungspartner einzulassen und ihnen zu vertrauen – und beim gemeinsamen Ausprobieren wird natürlich auch viel gelacht. Die verschiedenen Schwierigkeitsstufen der Übungen erfordern zudem Teamwork und Zusammenarbeit.

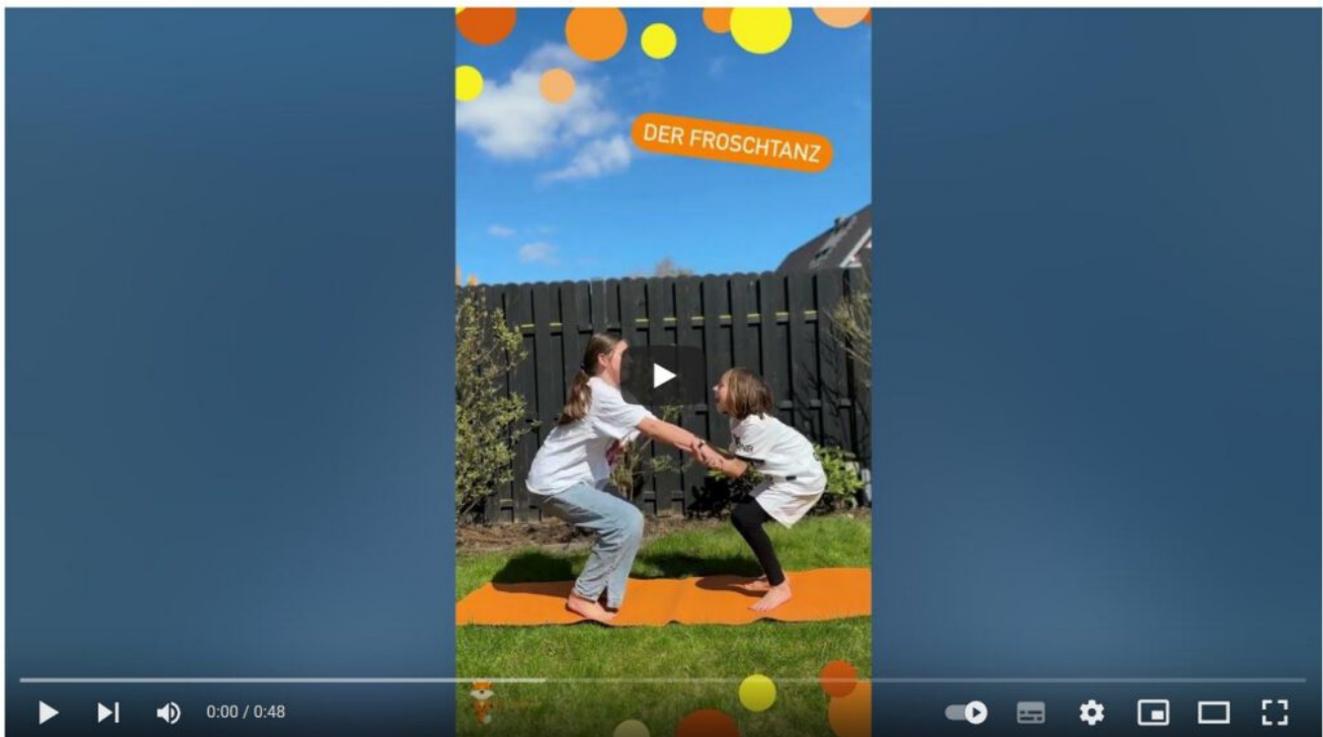
## Das Kartenset im Überblick:

Das Kartenset „30 Kinderyoga-Partnerübungen für Koordination, Kommunikation und Konzentration“ von Don Bosco Medien ist ein praktisches Tool für Erzieher:innen, Lehrer:innen und Übungsleiter:innen, die Yoga in den Alltag integrieren möchten.

- Die Karten enthalten klare Illustrationen von Gabriele Pohl, die die Übungen anschaulich darstellen und die

Vorfremde auf Yoga-Übungen zu zweit wecken.

- Jede Karte zeigt eine illustrierte Yoga-Partnerübung und eine passende Affirmation auf der Vorderseite. Auf der Rückseite findet ihr eine Anleitung („So geht’s“) und Informationen zur Wirkung der Übung („Das bringt’s“).
- Die Rahmenfarbe der Karten gibt Aufschluss über den Zweck der jeweiligen Bewegungsabläufe, sei es **Stressabbau, Entspannung oder Aktivierung**.



Kinderyoga-Partnerübungen für Kindergarten- und Grundschulalter

Im Video zeigen wir dir fünf Übungen aus dem neuen Kinderyoga Set

## Gemeinschaftsgefühl stärken:

Durch regelmäßige Kinderyoga-Partnerübungen könnt ihr das Gemeinschaftsgefühl eurer Kita-Gruppe stärken. Die Übungen eignen sich perfekt für kleine Bewegungseinheiten zwischendurch und fördern die gegenseitige Wahrnehmung. Die Kinder lernen, einander zu vertrauen, sich aufeinander einzulassen und gemeinsam zu wachsen. „Gemeinsam sind wir stark!“ ist nicht bloß ein Spruch, sondern kann gelebte

Realität sein – auch in eurer Einrichtung.

## Der Verlag Don Bosco Medien verlost hier 5 Kartensets – viel Glück!



Die Kinderyoga-Partnerübungen und viele weitere praktische Kartensets zur Körperarbeit und für mehr innere Balance könnt ihr [hier anschauen](#)

Die Verlosung ist abgelaufen

Stichwort: Kinderyoga