

## Empfehlungen für mehr Yoga und Achtsamkeit im Leben

Von: Kaya Kinderyoga e.V., Stand: Oktober 2021

### Kinderyoga zu Hause üben

„Sina und die Yogakatze“, Ursula Karven (2016)

„Good night yoga. A pose-by-pose bedtime story“, Mariam Gates/Sarah Jane Hinder (2018)

„Die Kinder-Yoga-Box. 20 Yoga-Geschichten mit Bildkarten“, Iris Binder (2017)

„Yoga für Kinder. Inklusive DVD mit 75 Minuten“, Thomas Bannenberg (2013)

„Yoga für dich und dein Kind. Gemeinsame Übungen für mehr Gelassenheit und eine starke Eltern-Kind-Bindung“, Andrea Helten (2017)

„30 Fantasiereisen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Bildkarten für Kinder von 4 - 10“, Anne-Katrin-Müller (2020)

„Kinderyoga Abenteuerreise“ bei „Nathalie Piller Yoga“ auf You Tube

### Programme für Erwachsene

[www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de), kostenpflichtiges Online-Angebot, aber meist mit kostenloser Testphase

„Das große Buch vom Yoga“, Anna Trökes (2019)

„Yoga-Heilbuch. Schmerzen besiegen ohne Medikamente“, Susi Rieth (2000)

„Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn“, Maren Schneider (2012)

„Qi Gong für Dummies“, Cornelius Hennings (2016), auch bei Youtube im „qigongclub“: 15-tägiger kostenloser Kurs und viele andere Videos zum Lernen der 5 Übungen des Wudang Qi Gong

### Erziehung

„Dein kompetentes Kind. Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie“, Jesper Juul (2016)

„Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn: Der entspannte Weg durch Trotzphasen“, Danielle Graf/Katja Seide (2016)

„Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Gelassen durch die Jahre 5 bis 10“, Danielle Graf/Katja Seide (2018)

Und dazu der Blog: [www.gewuenschtestes-wunschkind.de](http://www.gewuenschtestes-wunschkind.de)