

PRESSEINFORMATION

Kinderyoga für Zuhause

„Warum Zebras Streifen haben“ ist der Titel der ersten Kinderyoga-Mitmachgeschichte des Münchener Yogalehrers Florian Sprater rund um das neugierige Erdmännchen Govinda. Kinder ab drei Jahren lauschen der spannenden Geschichte und machen die Übungen aktiv mit. Durch diese kleinen Auszeiten mit den Eltern, größeren Geschwistern oder auch Erziehern im Kindergarten fühlen sich die Kinder wohler und besser verankert im Leben.

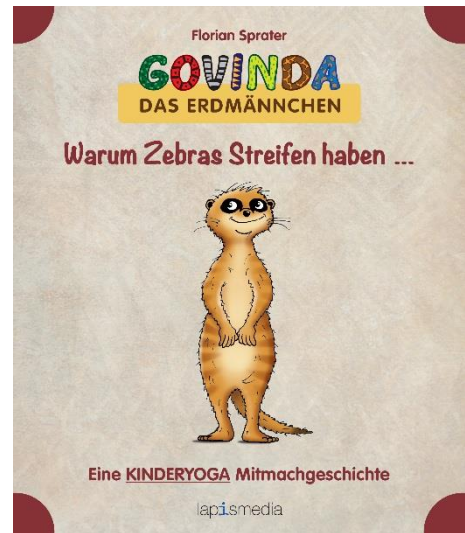
Kinder haben einen starken Bewegungsdrang, viel Fantasie und sind sehr experimentierfreudig. Im Kinderyoga werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Ängste und Aggressionen abgebaut und das Selbstwertgefühl sowie die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Kinder entwickeln dabei spielerisch einen beweglichen und gesunden Körper.

„Warum Zebras Streifen haben“ ist eine Mitmachgeschichte zum Vorlesen, die Klein und Groß auf eine spannende Entdeckungsreise durch Afrika führt. Das Erdmännchen Govinda begegnet dabei Elefanten, Giraffen, Löwen, Wildhunden und Schlangen und lässt sich von den Zebras erklären, warum sie so lustige Streifen haben.

Vorkenntnisse in Yoga sind nicht notwendig. Zusammen mit Govinda und den Tieren Afrikas lernen die Kinder mit kindgerechten Yoga- und Entspannungsübungen, Stress abzubauen und sich fest verwurzelt im Leben zu fühlen. Yoga hilft auch, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Körperkoordination zu fördern, den Kreislauf und den Stoffwechsel anzuregen und die soziale Kompetenz zu stärken.

Für die erwachsenen Vorleser, ob Eltern, Großeltern oder Erzieher, gibt es viele Tipps für die Yogastunde daheim oder im Kindergarten. Anleitungen zur richtigen Ausführung und Wirkungsweise der jeweiligen Übungen sowie zusätzliche Atemübungen und eine kindgerechte Meditation ergänzen das liebevolle gestaltete Buch.

„Ich möchte Kinder für ihren Körper sensibilisieren und ihnen ein Hilfsmittel anbieten, wie sie die zunehmenden Anforderungen unserer Zeit leichter bewältigen“, so Florian Sprater über seine Kinderyoga-Mitmachgeschichten. Weitere Abenteuer des Erdmännchens Govinda sind geplant.



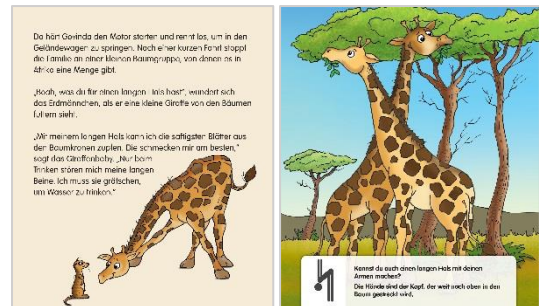
Warum Zebras Streifen haben ...

Govinda, das Erdmännchen Eine Kinderyoga-Mitmachgeschichte

Spiralbindung, 44 Seiten, vierfarbig

€ 16,90 (D), € 17,40 (A)

ISBN 978-3-00-055204-5



Florian Sprater, Jahrgang 1979, ist ausgebildeter Yoga- und Kinderyogalehrer, Mentaltrainer und Coach. Bevor er seine Berufung im Yoga fand, hat er jahrelang als internationaler Projektmanager in der Finanzbranche gearbeitet. Heute unterrichtet er Yoga für Erwachsene und Business-Yoga in Unternehmen. Im Bereich Kinderyoga arbeitet er unter anderem mit der Münchner Wichtel-Akademie zusammen und gibt seit 2016 in Kooperation mit dem iSPZ im Dr. von Hauner'schen Kinderspital Kurse für Kinder mit einer rheumatischen Erkrankung. Er hält regelmäßig zertifizierte Krankenkassenkurse für Erwachsene ab und hat sich zusätzlich zum Entspannungstrainer für Kinder ausbilden lassen, sowie im Bereich Progressive Muskelrelaxation.

www.govindayoga.de

Presseinformationen:

Gabriele Becker

Die Agentur für Presse & Öffentlichkeitsarbeit

Nymphenburger Str. 101, 80636 München

Tel. 089-15820206, FAX 089-15820208

info@becker-pr.de