Yoga für Kinder gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Nicht nur Erwachsenen macht es Spaß, ihren Körper durch verschiedene Asanas (eine Körperhaltung die über einen längeren Zeitraum entspannt gehalten werden kann) zu spüren und geschmeidig zu halten. Auch Kinder können – mit den richtigen Übungen die ich Ihnen hier vorstellen möchte – viel Freude an einer…
Der Beitrag Yoga für Kinder – 7 Übungen die Kindern Spaß machen erschien zuerst auf wasistyoga.de.