



YOGA-KARTEN FÜR KINDER

BEWEGE DICH • SPIELE • ENTDECKE

ANLEITUNG

Yoga ist nicht nur Bewegung.

Es hilft Kindern, ihr Gleichgewicht, ihre Koordination, Konzentration, Selbstbewusstsein und Achtsamkeit zu entwickeln.

Dank der Karten lernen Kinder spielerisch durch Bewegung – ohne Wettbewerb und ohne Druck.

Verbringt gemeinsam eine Zeit voller Bewegung, Lachen und guter Laune!



1–6 Spieler



Alter 4 bis 100 Jahre



5–15 Minuten



Für Freude an Bewegung
jeden Tag



YOGA-KARTEN FÜR KINDER

BEWEGE DICH • SPIELE • ENTDECKE

ANLEITUNG

Yoga ist nicht nur Bewegung.

Es hilft Kindern, ihr Gleichgewicht, ihre Koordination, Konzentration, Selbstbewusstsein und Achtsamkeit zu entwickeln.

Dank der Karten lernen Kinder spielerisch durch Bewegung – ohne Wettbewerb und ohne Druck.

Verbringt gemeinsam eine Zeit voller Bewegung, Lachen und guter Laune!



1–6 Spieler



Alter 4 bis 100 Jahre



5–15 Minuten



Für Freude an Bewegung
jeden Tag



WILLKOMMEN IN DER WELT DES KINDER-YOGA!

Yoga ist eine fröhliche und natürliche Möglichkeit, wie Kinder lernen, auf ihren Körper zu hören, ihn kennenzulernen und ihren Geist zu beruhigen.

Es unterstützt Kinder dabei, Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Es geht nicht um Wettbewerb oder darum, der Beste zu sein. Es geht um die Freude an der Bewegung, am Spiel und an der Zeit, die wir gemeinsam verbringen.

Genießt die gemeinsame Zeit voller Bewegung, Lachen und guter Laune!



> YOGA HILFT KINDERN: <



GLEICHGEWICHT ENTWICKELN

Kinder nehmen ihren Körper besser wahr und verbessern ihre Stabilität.



DEN GEIST BERUHIGEN

Hilft, Anspannung abzubauen und unterstützt die Konzentration.



SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Kinder erleben Erfolg, Freude und lernen, an sich selbst zu glauben.



STÄRKE UND FLEXIBILITÄT FÖRDERN

Unterstützt eine gesunde Entwicklung des Körpers und die richtige Haltung.



ZEIT MITEINANDER GENIEßEN

Yoga ist eine tolle Aktivität für die ganze Familie und für Freunde.



TIPP FÜR ELTERN



Lobt den Aufwand,
nicht das Ergebnis.



Lasst Kinder in
ihrem eigenen
Tempo probieren.



Jedes Kind ist einzigartig.
Jeder Schritt hat
Bedeutung.



Zieht bequeme
Kleidung an und
sorgt für Ruhe.



Gestaltet eine
freundliche und
sichere Umgebung.

WILLKOMMEN IN DER WELT DES KINDER-YOGA!

Yoga ist eine fröhliche und natürliche Möglichkeit, wie Kinder lernen, auf ihren Körper zu hören, ihn kennenzulernen und ihren Geist zu beruhigen.

Es unterstützt Kinder dabei, Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Es geht nicht um Wettbewerb oder darum, der Beste zu sein. Es geht um die Freude an der Bewegung, am Spiel und an der Zeit, die wir gemeinsam verbringen.

Genießt die gemeinsame Zeit voller Bewegung, Lachen und guter Laune!



> YOGA HILFT KINDERN: <



GLEICHGEWICHT ENTWICKELN

Kinder nehmen ihren Körper besser wahr und verbessern ihre Stabilität.



DEN GEIST BERUHIGEN

Hilft, Anspannung abzubauen und unterstützt die Konzentration.



SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Kinder erleben Erfolg, Freude und lernen, an sich selbst zu glauben.



STÄRKE UND FLEXIBILITÄT FÖRDERN

Unterstützt eine gesunde Entwicklung des Körpers und die richtige Haltung.



ZEIT MITEINANDER GENIEßEN

Yoga ist eine tolle Aktivität für die ganze Familie und für Freunde.



TIPP FÜR ELTERN



Lobt den Aufwand,
nicht das Ergebnis.



Lasst Kinder in
ihrem eigenen
Tempo probieren.



Jedes Kind ist einzigartig.
Jeder Schritt hat
Bedeutung.



Zieht bequeme
Kleidung an und
sorgt für Ruhe.



Gestaltet eine
freundliche und
sichere Umgebung.

WAS FINDEST DU IN DER BOX?

Alles, was du brauchst, um dich zu bewegen, zu spielen und Spaß zu haben!

BAUM



Stehe aufrecht.
Setze einen Fuß an dein Bein oder an den Oberschenkel.
Strecke die Arme nach oben und bringe die Hände über dem Kopf zusammen.
Bleibe ein paar Sekunden so.

KATZE



Gehe auf alle vier.
Runde deinen Rücken wie eine Katze und dann wölbe ihn nach unten.
Atme tief ein und aus und bewege dich langsam.

20 YOGA-KARTEN

Jede Karte zeigt eine Yoga-Position.
Du findest den Namen der Position, eine Abbildung und eine einfache Beschreibung, wie du sie richtig ausführst.



20 AUFKLEBER FÜR DIE WÜRFEL

Aufkleber mit Yoga-Positionen – klebe sie auf die Würfel und erstelle deine eigenen Spielwürfel.

2 HOLZWÜRFEL

Leicht und angenehm für Kinderhände.
Mit den Aufklebern kannst du deine Lieblingspositionen auswählen und aufkleben.



FARBIGE KARTEN MIT ILLUSTRATIONEN (DOPPELSEITIG)

Wunderschöne, textfreie Bilder. Verwende sie für Spiele, zum Training des Gedächtnisses oder zum Erfinden eigener Geschichten.



ANLEITUNG

Ein Heft mit insgesamt 8 unterhaltsamen Spielen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

3



Die Karten bestehen aus hochwertigen, langlebigen und kindgerechten Materialien.
Sicher, ungiftig und geprüft für die Verwendung durch Kinder.



WAS FINDEST DU IN DER BOX?

Alles, was du brauchst, um dich zu bewegen, zu spielen und Spaß zu haben!

BAUM



Stehe aufrecht.
Setze einen Fuß an dein Bein oder an den Oberschenkel.
Strecke die Arme nach oben und bringe die Hände über dem Kopf zusammen.
Bleibe ein paar Sekunden so.

KATZE



Gehe auf alle vier.
Runde deinen Rücken wie eine Katze und dann wölbe ihn nach unten.
Atme tief ein und aus und bewege dich langsam.

20 YOGA-KARTEN

Jede Karte zeigt eine Yoga-Position.
Du findest den Namen der Position, eine Abbildung und eine einfache Beschreibung, wie du sie richtig ausführst.



20 AUFKLEBER FÜR DIE WÜRFEL

Aufkleber mit Yoga-Positionen – klebe sie auf die Würfel und erstelle deine eigenen Spielwürfel.

2 HOLZWÜRFEL

Leicht und angenehm für Kinderhände.
Mit den Aufklebern kannst du deine Lieblingspositionen auswählen und aufkleben.



FARBIGE KARTEN MIT ILLUSTRATIONEN (DOPPELSEITIG)

Wunderschöne, textfreie Bilder. Verwende sie für Spiele, zum Training des Gedächtnisses oder zum Erfinden eigener Geschichten.



ANLEITUNG

Ein Heft mit insgesamt 8 unterhaltsamen Spielen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

3



Die Karten bestehen aus hochwertigen, langlebigen und kindgerechten Materialien.
Sicher, ungiftig und geprüft für die Verwendung durch Kinder.



SPIEL 1

WÜRFELN MIT YOGA



1–6 Spieler



5–15 Minuten



3+ Jahre



Einfach

Klebe die Aufkleber mit Yoga-Positionen auf beide Würfel (jede Seite hat 6 Positionen).

Würfle mit beiden Würfeln. Wähle eine der gezeigten Positionen und halte sie 10 Sekunden lang.

Wenn du beide Positionen schaffst, erhältst du 2 Punkte. Gewinnt der Spieler mit den meisten Punkten!



AUFKLEBER FÜR DIE WÜRFEL

Klebe die Aufkleber mit Yoga-Positionen auf beide Würfel (jede Seite hat 6 Positionen).



SPIEL 1

WÜRFELN MIT YOGA



1–6 Spieler



5–15 Minuten



3+ Jahre



Einfach

Klebe die Aufkleber mit Yoga-Positionen auf beide Würfel (jede Seite hat 6 Positionen).

Würfle mit beiden Würfeln. Wähle eine der gezeigten Positionen und halte sie 10 Sekunden lang.

Wenn du beide Positionen schaffst, erhältst du 2 Punkte. Gewinnt der Spieler mit den meisten Punkten!



AUFKLEBER FÜR DIE WÜRFEL

Klebe die Aufkleber mit Yoga-Positionen auf beide Würfel (jede Seite hat 6 Positionen).



SPIEL 2

FINDE DIE POSE



2–6 Spieler



10–15 Minuten



4+ Jahre



Einfach

SPIELVORBEREITUNG

- Lege alle Yogakarten mit der Bildseite nach unten auf den Tisch.
- Mische die farbigen Karten mit den Umrissbildern und lege sie ebenfalls auf den Tisch.

- 1 Nimm eine farbige Karte mit einem Bild.



- 2 Wähle eine Yogakarte unter den verdeckt ausgelegten Karten.



SO WIRD GESPIELT

- 3 Wenn die Pose auf deiner Yogakarte genau mit der Pose auf deiner farbigen Karte übereinstimmt, behalte sie und lege sie vor dich. Andernfalls lege sie zurück und spiele weiter.



- 4 Wenn die Pose nicht übereinstimmt, lege die Yogakarte verdeckt zurück.



- 5 Lege die farbige Karte zurück zwischen die restlichen farbigen Karten.



ENDE DES SPIELS

Das Spiel endet, wenn alle Yogakarten verteilt sind.
Gewonnen hat der Spieler, der die meisten Yogakarten gesammelt hat.



SPIEL 2

FINDE DIE POSE



2–6 Spieler



10–15 Minuten



4+ Jahre



Einfach

SPIELVORBEREITUNG

- Lege alle Yogakarten mit der Bildseite nach unten auf den Tisch.
- Mische die farbigen Karten mit den Umrissbildern und lege sie ebenfalls auf den Tisch.

- 1 Nimm eine farbige Karte mit einem Bild.



- 2 Wähle eine Yogakarte unter den verdeckt ausgelegten Karten.



SO WIRD GESPIELT

- 3 Wenn die Pose auf deiner Yogakarte genau mit der Pose auf deiner farbigen Karte übereinstimmt, behalte sie und lege sie vor dich. Andernfalls lege sie zurück und spiele weiter.



- 4 Wenn die Pose nicht übereinstimmt, lege die Yogakarte verdeckt zurück.



- 5 Lege die farbige Karte zurück zwischen die restlichen farbigen Karten.



ENDE DES SPIELS

Das Spiel endet, wenn alle Yogakarten verteilt sind.
Gewonnen hat der Spieler, der die meisten Yogakarten gesammelt hat.



SPIEL 3 YOGA-BINGO



2-6 Spieler



10-20 Min.



4+ Jahre



Einfach

- 1 Das Spiel beginnt damit, dass jeder Spieler 3-5 Karten entsprechend der Anzahl der Spieler auswählt.



- 2 Nehmt die Würfel. Der Spieler würfelt.



- 3 Wenn eine der beiden Positionen auf den Würfeln zu einer deiner Karten passt, führe die Position korrekt aus und lege die Karte auf die Seite.



=



=



→



- 4 Der erste Spieler, der alle seine Karten ablegt, ruft „BINGO!“ und gewinnt!



SPIEL 3 YOGA-BINGO



2-6 Spieler



10-20 Min.



4+ Jahre



Einfach

- 1 Das Spiel beginnt damit, dass jeder Spieler 3-5 Karten entsprechend der Anzahl der Spieler auswählt.



- 2 Nehmt die Würfel. Der Spieler würfelt.



- 3 Wenn eine der beiden Positionen auf den Würfeln zu einer deiner Karten passt, führe die Position korrekt aus und lege die Karte auf die Seite.



=



=



→



- 4 Der erste Spieler, der alle seine Karten ablegt, ruft „BINGO!“ und gewinnt!



SPIEL 4 SCHON KANN ICH'S!



2+ Spieler



5-10 Min.



4+ Jahre

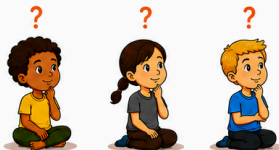


Mittlerer Schwierigkeitsgrad

- 1 Ein Spieler nimmt eine beliebige Yoga-Karte und zeigt die Position, die darauf abgebildet ist.



- 2 Die anderen Spieler raten, um welche Position es sich handelt. Wer als Erster die Position richtig errät, bekommt die Karte.



- 3 Der nächste Spieler nimmt eine Yoga-Karte und der ganze Ablauf geht von Punkt 1 bis 2 wieder los, bis alle Yoga-Karten aufgebraucht sind.



Spielende

Das Spiel endet, wenn alle Yoga-Karten verteilt wurden.
Gewonnen hat der Spieler, der die meisten Yoga-Karten gesammelt hat.



SPIEL 4 SCHON KANN ICH'S!



2+ Spieler



5-10 Min.



4+ Jahre

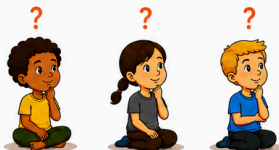


Mittlerer Schwierigkeitsgrad

- 1 Ein Spieler nimmt eine beliebige Yoga-Karte und zeigt die Position, die darauf abgebildet ist.



- 2 Die anderen Spieler raten, um welche Position es sich handelt. Wer als Erster die Position richtig errät, bekommt die Karte.



- 3 Der nächste Spieler nimmt eine Yoga-Karte und der ganze Ablauf geht von Punkt 1 bis 2 wieder los, bis alle Yoga-Karten aufgebraucht sind.



Spielende

Das Spiel endet, wenn alle Yoga-Karten verteilt wurden.
Gewonnen hat der Spieler, der die meisten Yoga-Karten gesammelt hat.



SPIEL 5 WER HÄLT AM LÄNGSTEN?



2+ Spieler



5-10 Min.



4+ Jahre



Mittlerer
Schwierigkeitsgrad

- 1 Ziehe eine Karte.



- 2 Alle Spieler nehmen diese Position ein.



- 3 Senkt die Füße!
Wer die Position
am längsten richtig hält,
gewinnt die Runde.



ENDE DES SPIELS

Das Spiel endet, wenn alle Spieler aus der Position fallen
oder wenn die vorher festgelegte Anzahl an Runden erreicht ist.
Der Spieler, der die meisten Runden gewonnen hat, ist der Sieger!



SPIEL 5 WER HÄLT AM LÄNGSTEN?



2+ Spieler



5-10 Min.



4+ Jahre



Mittlerer
Schwierigkeitsgrad

- 1 Ziehe eine Karte.



- 2 Alle Spieler nehmen diese Position ein.



- 3 Senkt die Füße!
Wer die Position
am längsten richtig hält,
gewinnt die Runde.



ENDE DES SPIELS

Das Spiel endet, wenn alle Spieler aus der Position fallen
oder wenn die vorher festgelegte Anzahl an Runden erreicht ist.
Der Spieler, der die meisten Runden gewonnen hat, ist der Sieger!



SPIEL 6 YOGA-WEG



2-6 Spieler



10-20 Min.



4+ Jahre



Mittlerer
Schwierigkeitsgrad

1 BEREITE DEN WEG VOR

Jeder Spieler wählt
5-10 **yoga cards**.
Dreht die Karten mit dem
Bild nach oben und legt
sie nacheinander auf den Boden,
um einen Yoga-Weg zu bilden.



2 GEHE DEN WEG

Der erste Spieler beginnt
am Start.
Nach dem Startsignal geht
er über alle Karten in der
Reihenfolge und zeigt
jede Position richtig.



3 KONTROLLE

Die anderen Spieler beobachten,
ob alle Positionen
richtig ausgeführt wurden.
Wird eine Position nicht
richtig ausgeführt,
muss sie korrigiert werden,
bevor es weitergeht.



ENDE DES SPIELS

Der Spieler, der als Erster den gesamten Yoga-Weg korrekt durchläuft
und alle Positionen richtig ausführt, gewinnt das Spiel.



SPIEL 6 YOGA-WEG



2-6 Spieler



10-20 Min.



4+ Jahre



Mittlerer
Schwierigkeitsgrad

1 BEREITE DEN WEG VOR

Jeder Spieler wählt
5-10 **yoga cards**.
Dreht die Karten mit dem
Bild nach oben und legt
sie nacheinander auf den Boden,
um einen Yoga-Weg zu bilden.



2 GEHE DEN WEG

Der erste Spieler beginnt
am Start.
Nach dem Startsignal geht
er über alle Karten in der
Reihenfolge und zeigt
jede Position richtig.



3 KONTROLLE

Die anderen Spieler beobachten,
ob alle Positionen
richtig ausgeführt wurden.
Wird eine Position nicht
richtig ausgeführt,
muss sie korrigiert werden,
bevor es weitergeht.



ENDE DES SPIELS

Der Spieler, der als Erster den gesamten Yoga-Weg korrekt durchläuft
und alle Positionen richtig ausführt, gewinnt das Spiel.



SPIEL 7

YOGA IN PAAREN



2+ Spieler



10–15 Min.



4+ Jahre

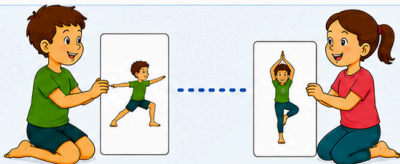


schwer

1 BILDET ZWIERTEAMS

Bildet Zweierteams.

Jeder Spieler wählt eine Yoga-Karte mit einer Yoga-Position aus.



2 FÜHRT DIE POSITIONEN AUS

Jeder Spieler führt seine gewählte Position aus, sodass ihr euch mit eurem Partner gegenseitig berührt (Hand–Hand oder Fuß–Fuß). Startet die Stoppuhr und haltet die Position!



3 WECHSELT DAS PAAR

Die nächste Paarung wählt Karten mit ihren Positionen aus und spielt weiter – führt die Positionen aus und stellt den Kontakt her.


ENDE DES SPIELS

Das Paar, das die gemeinsame Yoga-Position am längsten halten kann, gewinnt.



SPIEL 7

YOGA IN PAAREN



2+ Spieler



10–15 Min.



4+ Jahre

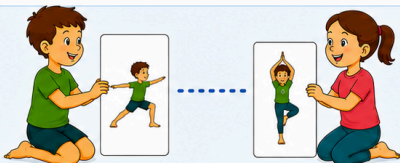


schwer

1 BILDET ZWIERTEAMS

Bildet Zweierteams.

Jeder Spieler wählt eine Yoga-Karte mit einer Yoga-Position aus.



2 FÜHRT DIE POSITIONEN AUS

Jeder Spieler führt seine gewählte Position aus, sodass ihr euch mit eurem Partner gegenseitig berührt (Hand–Hand oder Fuß–Fuß). Startet die Stoppuhr und haltet die Position!



3 WECHSELT DAS PAAR

Die nächste Paarung wählt Karten mit ihren Positionen aus und spielt weiter – führt die Positionen aus und stellt den Kontakt her.


ENDE DES SPIELS

Das Paar, das die gemeinsame Yoga-Position am längsten halten kann, gewinnt.



SPIEL 8

DEIN EIGENES TRAINING



1+ Spieler



15–30 Min.



4+ Jahre



anspruchsvoll



Erstelle dein eigenes Übungsset.

Füge weitere Atem- und Entspannungsübungen hinzu.

Zum Abschluss gemeinsame Entspannung.

1 KARTEN AUSWÄHLEN

Wähle 5 deiner Lieblingskarten mit Yoga-Positionen aus.
Du kannst auch Karten mit Atemübungen hinzufügen.



2 DEIN SET ERSTELLEN

Ordne die Karten in der Reihenfolge an, in der du sie ausführen möchtest.
Erstelle dein eigenes Übungsset.



3 ATMEN UND ÜBEN

Gehe mit deinem Set Schritt für Schritt vor.
Führe bei jeder Position eine Atemübung ein und aus.
Bei Atemübungen halte einen Moment inne und konzentriere dich auf deinen Atem.



4 GEMEINSAME ENTSPANNUNG

Zum Abschluss legen wir uns auf die Matte oder setzen uns bequem hin und entspannen uns.
Schließe die Augen, atme tief ein und aus und spüre, wie dein Körper und dein Geist zur Ruhe kommen.



ENDE DES SPIELS

Gewinner ist jeder Spieler, der sich dieses Training ausgedacht hat und ihm hilft, sich besser zu fühlen und zur Ruhe zu kommen.



SPIEL 8

DEIN EIGENES TRAINING



1+ Spieler



15–30 Min.



4+ Jahre



anspruchsvoll



Erstelle dein eigenes Übungsset.

Füge weitere Atem- und Entspannungsübungen hinzu.

Zum Abschluss gemeinsame Entspannung.

1 KARTEN AUSWÄHLEN

Wähle 5 deiner Lieblingskarten mit Yoga-Positionen aus.
Du kannst auch Karten mit Atemübungen hinzufügen.



2 DEIN SET ERSTELLEN

Ordne die Karten in der Reihenfolge an, in der du sie ausführen möchtest.
Erstelle dein eigenes Übungsset.



3 ATMEN UND ÜBEN

Gehe mit deinem Set Schritt für Schritt vor.
Führe bei jeder Position eine Atemübung ein und aus.
Bei Atemübungen halte einen Moment inne und konzentriere dich auf deinen Atem.



4 GEMEINSAME ENTSPANNUNG

Zum Abschluss legen wir uns auf die Matte oder setzen uns bequem hin und entspannen uns.
Schließe die Augen, atme tief ein und aus und spüre, wie dein Körper und dein Geist zur Ruhe kommen.



ENDE DES SPIELS

Gewinner ist jeder Spieler, der sich dieses Training ausgedacht hat und ihm hilft, sich besser zu fühlen und zur Ruhe zu kommen.



DEINE YOGA-WELT HAT KEINE GRENZEN! ♥

Mit den Spielen und Übungen kannst du üben,
weitere Varianten entdecken oder deine eigenen
Spiele und Trainings nach deiner Fantasie gestalten.
Jeder Tag kann anders und voller Spaß sein!



GESTALTE
DEIN EIGENES
TRAINING!
♥



DIESES SPIEL IST IDEAL FÜR:



Gemeinsame, bewusste
Zeit mit Familie und Freunden



Entwicklung von Flexibilität,
Kraft und Gleichgewicht



Entspannung
von Geist und
Stressabbau



Verbesserung von
Konzentration und
Selbstbewusstsein



Besserer Schlaf und
allgemeines Wohlbefinden

TIPPS FÜR GEMEINSAMES SPIELEN

- ♥ Passen Sie die Spiele an das Alter und die Fähigkeiten der Kinder an.
- ♥ Ermutigen Sie, geduldig zu sein und Freude an der Bewegung zu haben.
- ♥ Atmen Sie tief ein und aus und genießen Sie jeden Moment.
- ♥ Es geht nicht darum, der Beste zu sein, sondern darum, sich gut zu fühlen.



Vergesst nicht –
Yoga steht für Freude,
Spaß und gute
Laune!
♥

⇨ JEDER IST EIN GEWINNER! ⇨

Wer sich gerne bewegt, freundlich zu sich selbst ist
und sich besser fühlt – im Körper und in der Seele.



12

♥ GENIESSE DEINE YOGA-WELT VOLLER SPASS, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG! ♥

DEINE YOGA-WELT HAT KEINE GRENZEN! ♥

Mit den Spielen und Übungen kannst du üben,
weitere Varianten entdecken oder deine eigenen
Spiele und Trainings nach deiner Fantasie gestalten.
Jeder Tag kann anders und voller Spaß sein!



GESTALTE
DEIN EIGENES
TRAINING!
♥



DIESES SPIEL IST IDEAL FÜR:



Gemeinsame, bewusste
Zeit mit Familie und Freunden



Entwicklung von Flexibilität,
Kraft und Gleichgewicht



Entspannung
von Geist und
Stressabbau



Verbesserung von
Konzentration und
Selbstbewusstsein



Besserer Schlaf und
allgemeines Wohlbefinden

TIPPS FÜR GEMEINSAMES SPIELEN

- ♥ Passen Sie die Spiele an das Alter und die Fähigkeiten der Kinder an.
- ♥ Ermutigen Sie, geduldig zu sein und Freude an der Bewegung zu haben.
- ♥ Atmen Sie tief ein und aus und genießen Sie jeden Moment.
- ♥ Es geht nicht darum, der Beste zu sein, sondern darum, sich gut zu fühlen.



Vergesst nicht –
Yoga steht für Freude,
Spaß und gute
Laune!
♥

⇨ JEDER IST EIN GEWINNER! ⇨

Wer sich gerne bewegt, freundlich zu sich selbst ist
und sich besser fühlt – im Körper und in der Seele.



12

♥ GENIESSE DEINE YOGA-WELT VOLLER SPASS, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG! ♥