



JÓGAKÁRTYÁK GYEREKEKNEK

MOZOGJ • JÁTSSZ • FEDEZD FEL

ÚTMUTATÓ

A jóga nem csak torna.

Segít a gyerekeknek fejleszteni az egyensúlyt, a koordinációt, a koncentrációt, az önbizalmat és a tudatosságot.

Ezekkel a kártyákkal a gyerekek mozgással, verseny nélkül és nyomás nélkül tanulnak.

Élvezzétek együtt a mozgással töltött időt, a nevetést és a jó hangulatot!



1–6 játékos



4–100 éves korig



5–15 perc



A mozgás örömeért minden nap



JÓGAKÁRTYÁK GYEREKEKNEK

MOZOGJ • JÁTSSZ • FEDEZD FEL

ÚTMUTATÓ

A jóga nem csak torna.

Segít a gyerekeknek fejleszteni az egyensúlyt, a koordinációt, a koncentrációt, az önbizalmat és a tudatosságot.

Ezekkel a kártyákkal a gyerekek mozgással, verseny nélkül és nyomás nélkül tanulnak.

Élvezzétek együtt a mozgással töltött időt, a nevetést és a jó hangulatot!



1–6 játékos



4–100 éves korig



5–15 perc



A mozgás örömeért minden nap



ÜDVÖZÖLÜNK A GYEREKJÓGA VILÁGÁBAN!

A jóga játékos és természetes módja annak, hogy a gyerekek mozogjanak, megismerjék a testüket, és megnyugtassák az elméjüket.

Segíti a gyerekeket az egyensúly, a koordináció, a koncentráció, a tudatosság és az önbizalom fejlesztésében.

Nem a versengésről vagy a legjobbnak létről szól. A mozgás, a játék és az együtt töltött idő örömérőről szól.

Töltsd élményekkel teli idődet
jókedvvel, mosollyal és
jó hangulattal!



A JÓGA SEGÍTI A GYEREKEKNEK:



EGYENSÚLY FEJLESZTÉSE

Segít a gyerekeknek jobban megismerni a testüket és javítja az egyensúlyérzéküket.



A FIGYELEM ÖSSZPONTOSÍTÁSA

Segít csökkenteni a feszültséget, és támogatja a koncentrációt.



ÖNBIZALOM ERŐSÍTÉSE

A gyerekek átélhetik a sikert, az örömet, és megtanulnak hinni önmagukban.



RUGALMASSÁG ÉS ERŐ FEJLESZTÉSE

Támogatja az egészséges testi fejlődést és a helyes testtartást.



EGYÜTT TÖLTÖTT MINŐSÉGI IDŐ

A jóga remek közös program az egész családnak és a barátoknak.



TIPPEK SZÜLŐKNEK



Dicsérd meg a törekvést, ne az eredményt!



Hagyd, hogy a gyerek saját tempójában próbálkozzon!



Minden gyermek egyedi. Minden lépés számít!



Viseljetez kényelmes ruhát, és legyen nyugodt, biztonságos a környezet!



Biztosíts kedves és pozitív légkört a gyakorláshoz!

ÜDVÖZÖLÜNK A GYEREKJÓGA VILÁGÁBAN!

A jóga játékos és természetes módja annak, hogy a gyerekek mozogjanak, megismerjék a testüket, és megnyugtassák az elméjüket.

Segíti a gyerekeket az egyensúly, a koordináció, a koncentráció, a tudatosság és az önbizalom fejlesztésében.

Nem a versengésről vagy a legjobbnak létről szól. A mozgás, a játék és az együtt töltött idő örömérőről szól.

Töltsd élményekkel teli idődet
jókedvvel, mosollyal és
jó hangulattal!



A JÓGA SEGÍTI A GYEREKEKNEK:



EGYENSÚLY FEJLESZTÉSE

Segít a gyerekeknek jobban megismerni a testüket és javítja az egyensúlyérzéküket.



A FIGYELEM ÖSSZPONTOSÍTÁSA

Segít csökkenteni a feszültséget, és támogatja a koncentrációt.



ÖNBIZALOM ERŐSÍTÉSE

A gyerekek átélhetik a sikert, az örömet, és megtanulnak hinni önmagukban.



RUGALMASSÁG ÉS ERŐ FEJLESZTÉSE

Támogatja az egészséges testi fejlődést és a helyes testtartást.



EGYÜTT TÖLTÖTT MINŐSÉGI IDŐ

A jóga remek közös program az egész családnak és a barátoknak.



TIPPEK SZÜLŐKNEK



Dicsérd meg a törekvést, ne az eredményt!



Hagyd, hogy a gyerek saját tempójában próbálkozzon!



Minden gyermek egyedi. Minden lépés számít!



Viseljetez kényelmes ruhát, és legyen nyugodt, biztonságos a környezet!



Biztosíts kedves és pozitív légkört a gyakorláshoz!

MI TALÁLHATÓ A DOBOZBAN?

Minden, amire szükség van a mozgáshoz, a játékhoz és a szórakozáshoz!

FA



Állj egyenesen.
Helyezd az egyik talpaddal a másik belső combjára.
Órzd meg az egyensúlyod.
Kulcsold össze a kezéd a fejed felett.
Tartsd meg néhány másodpercig.

MACSKA



Gyere négykézláb helyzetbe.
Helyezd a kezeid a vállaid alá, a térdéid pedig a csípőd alá.
Belégzésre íveld a hátad felfelé, kilégzésre engedd le lefelé.
Ismételd meg többször.

20 JÓGAKÁRTYA

Minden kártya egy jóga pózt ábrázol.
Találd meg a póz nevét, illusztrációját és egy egyszerű leírást, amely segít abban, hogy helyesen hajtsd végre.

20 MATRICA A DOBÓKOCKÁKHOZ

A jóga pózokat ábrázoló matricákat ragaszd a dobókockákra, majd készítsd el a saját játékdobókockáidat.

2 FA DOBÓKOCKA

Könnyű és kellemes a gyermekek kezében.
A matricák segítségével ragaszd rájuk az általad kiválasztott pózokat.

SZÍNES, ILLUSZTRÁLT KÁRTYÁK (KÉTOLDALAS)

Gyönyörű, szöveg nélküli illusztrációk.
Használd őket játékokhoz, memóriafejlesztő vagy történetalkotó feladatokhoz a saját elképzeléseitek szerint.



ÚTMUTATÓ

ÚTMUTATÓ

Egy füzet, amely összesen 8 szórakoztató játékot mutat be, különböző nehézségi szintekkel.

3



A kártyák kiváló minőségű, tartós és gyermekbarát anyagokból készülnek.
Biztonságosak, nem mérgezőek és bevizsgálták gyermekek számára.



MI TALÁLHATÓ A DOBOZBAN?

Minden, amire szükség van a mozgáshoz, a játékhoz és a szórakozáshoz!

FA



Állj egyenesen.
Helyezd az egyik talpaddal a másik belső combjára.
Órzd meg az egyensúlyod.
Kulcsold össze a kezéd a fejed felett.
Tartsd meg néhány másodpercig.

MACSKA



Gyere négykézláb helyzetbe.
Helyezd a kezeid a vállaid alá, a térdéid pedig a csípőd alá.
Belégzésre íveld a hátad felfelé, kilégzésre engedd le lefelé.
Ismételd meg többször.

20 JÓGAKÁRTYA

Minden kártya egy jóga pózt ábrázol.
Találd meg a póz nevét, illusztrációját és egy egyszerű leírást, amely segít abban, hogy helyesen hajtsd végre.

20 MATRICA A DOBÓKOCKÁKHOZ

A jóga pózokat ábrázoló matricákat ragaszd a dobókockákra, majd készítsd el a saját játékdobókockáidat.

2 FA DOBÓKOCKA

Könnyű és kellemes a gyermekek kezében.
A matricák segítségével ragaszd rájuk az általad kiválasztott pózokat.

SZÍNES, ILLUSZTRÁLT KÁRTYÁK (KÉTOLDALAS)

Gyönyörű, szöveg nélküli illusztrációk.
Használd őket játékokhoz, memóriafejlesztő vagy történetalkotó feladatokhoz a saját elképzeléseitek szerint.



ÚTMUTATÓ

ÚTMUTATÓ

Egy füzet, amely összesen 8 szórakoztató játékot mutat be, különböző nehézségi szintekkel.

3



A kártyák kiváló minőségű, tartós és gyermekbarát anyagokból készülnek.
Biztonságosak, nem mérgezőek és bevizsgálták gyermekek számára.



1. JÁTÉK

DOBÓKOCKÁS JÓGA



1–6 játékos



5–15 perc



3+ éves kortól



Könnyű

Ragaszd fel a póz matricákat mindkét dobókockára (minden kockán 6 póz van).

Dobj mindkét kockával. Válassz ki az egyik pózt, és tartsd meg 10 másodpercig.

Ha mindkét pózt meg tudod csinálni, 2 pontot kapsz. Az nyer, akinek a legtöbb pontja lesz!



MATRICÁK A KOCKÁKHOZ

Ragaszd fel a póz matricákat mindkét dobókockára (minden kockán 6 póz van).



1. JÁTÉK

DOBÓKOCKÁS JÓGA



1–6 játékos



5–15 perc



3+ éves kortól



Könnyű

Ragaszd fel a póz matricákat mindkét dobókockára (minden kockán 6 póz van).

Dobj mindkét kockával. Válassz ki az egyik pózt, és tartsd meg 10 másodpercig.

Ha mindkét pózt meg tudod csinálni, 2 pontot kapsz. Az nyer, akinek a legtöbb pontja lesz!



MATRICÁK A KOCKÁKHOZ

Ragaszd fel a póz matricákat mindkét dobókockára (minden kockán 6 póz van).



2. JÁTÉK TALÁLD MEG A POZÍCIÓT!



2–6 játékos



10–15 perc



4+ éves kortól



Könnyű

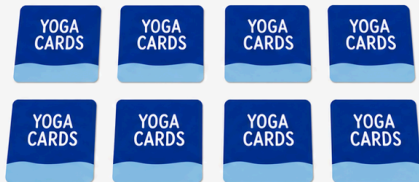
A JÁTÉK ELŐKÉSZÍTÉSE

- Helyezd az összes jóga kártyát képpel lefelé az asztalra.
- Keverd meg a kétoldalas színes kártyákat (a pózokkal), és helyezd őket is az asztalra.

- 1 Válassz ki egy színes kártyát, amelyen szerepel egy póz.



- 2 Válassz ki egy jóga kártyát a képpel lefelé fordított pakliból.



ÍGY JÁTSSZI!

- 3 Ha a jóga kártyán lévő póz megegyezik a színes kártyádon lévő pózzal, cseréld meg a kártyákat, és tartsd meg a jóga kártyát. Ha nem egyezik, fordítsd vissza a jóga kártyát képpel lefelé, és játssz tovább.



- 4 Ha a póz nem egyezik, fordítsd vissza a jóga kártyát képpel lefelé.



- 5 Tedd vissza a színes kártyát a megmaradt színes kártyák paklija közé.



A JÁTÉK VÉGE

A játék akkor ér véget, amikor az összes jóga kártyát összegyűjtötték.
A legtöbb jóga kártyát gyűjtő játékos nyer!



2. JÁTÉK TALÁLD MEG A POZÍCIÓT!



2–6 játékos



10–15 perc



4+ éves kortól



Könnyű

A JÁTÉK ELŐKÉSZÍTÉSE

- Helyezd az összes jóga kártyát képpel lefelé az asztalra.
- Keverd meg a kétoldalas színes kártyákat (a pózokkal), és helyezd őket is az asztalra.

- 1 Válassz ki egy színes kártyát, amelyen szerepel egy póz.



- 2 Válassz ki egy jóga kártyát a képpel lefelé fordított pakliból.



ÍGY JÁTSSZI!

- 3 Ha a jóga kártyán lévő póz megegyezik a színes kártyádon lévő pózzal, cseréld meg a kártyákat, és tartsd meg a jóga kártyát. Ha nem egyezik, fordítsd vissza a jóga kártyát képpel lefelé, és játssz tovább.



- 4 Ha a póz nem egyezik, fordítsd vissza a jóga kártyát képpel lefelé.



- 5 Tedd vissza a színes kártyát a megmaradt színes kártyák paklija közé.



A JÁTÉK VÉGE

A játék akkor ér véget, amikor az összes jóga kártyát összegyűjtötték.
A legtöbb jóga kártyát gyűjtő játékos nyer!



3. JÁTÉK JÓGA-BINGO


2–6 játékos


10–20 perc


4+ éves kortól


Könnyű

- 1 A játék azzal kezdődik, hogy minden játékos a játékosok számának megfelelően választ 3–5 kártyát.



- 2 Ezután vedd kézbe a kockákat.
A játékos dob a kockákkal.



- 3 Ha az egyik vagy mindkét kockán lévő póz megegyezik az egyik kártyával, helyesen mutasd be a pózt, és tedd a kártyát a dobópakliba.



- 4 Akinek először elfogynak a kártyái, az hangosan bemondja, hogy „BINGO!” és megnyeri a játékot!



3. JÁTÉK JÓGA-BINGO


2–6 játékos


10–20 perc


4+ éves kortól


Könnyű

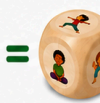
- 1 A játék azzal kezdődik, hogy minden játékos a játékosok számának megfelelően választ 3–5 kártyát.



- 2 Ezután vedd kézbe a kockákat.
A játékos dob a kockákkal.



- 3 Ha az egyik vagy mindkét kockán lévő póz megegyezik az egyik kártyával, helyesen mutasd be a pózt, és tedd a kártyát a dobópakliba.



- 4 Akinek először elfogynak a kártyái, az hangosan bemondja, hogy „BINGO!” és megnyeri a játékot!



4. JÁTÉK
MÁR MENNI FOG!

2+ játékos



5–10 perc



4+ éves kortól



közepes nehézségi szint

- 1 Az egyik játékos választ egy tetszőleges yoga kártyát, és megmutatja az azon lévő pózt.



- 2 A többi játékos kitalálja, hogy melyik pózról van szó. Aki elsőként helyesen kitalálja a pózt, megkapja a kártyát.



- 3 A következő játékos választ egy yoga kártyát, és a játék folytatódik az 1–2. ponttól kezdve, amíg az összes yoga kártya el nem fogy.



A játék vége

A játék akkor ér véget, ha az összes yoga kártya elfogyott.
Az a játékos nyer, aki a legtöbb yoga kártyát gyűjtötte össze.

4. JÁTÉK
MÁR MENNI FOG!

2+ játékos



5–10 perc



4+ éves kortól



közepes nehézségi szint

- 1 Az egyik játékos választ egy tetszőleges yoga kártyát, és megmutatja az azon lévő pózt.



- 2 A többi játékos kitalálja, hogy melyik pózról van szó. Aki elsőként helyesen kitalálja a pózt, megkapja a kártyát.



- 3 A következő játékos választ egy yoga kártyát, és a játék folytatódik az 1–2. ponttól kezdve, amíg az összes yoga kártya el nem fogy.



A játék vége

A játék akkor ér véget, ha az összes yoga kártya elfogyott.
Az a játékos nyer, aki a legtöbb yoga kártyát gyűjtötte össze.



5. JÁTÉK

KI TUDJA A LEGTOVÁBB TARTANI?



2+ játékos



5–10 perc



4+ éves kortól

közepes
nehézségi szint

1

Húzz egy kártyát.



2

Minden játékos
felveszi a pozíciót.

3

Indul az idő! Az nyer
egy kört, aki a
helyes pozíciót a
leghosszabb ideig
tudja tartani.

A játék vége

A játék akkor ér véget, amikor minden játékos kipróbálta a pozíciókat
néhány kártyáról, vagy az előre megbeszélt körszám alapján.
Az a játékos nyer, aki a legtöbb kört megnyerte.



5. JÁTÉK

KI TUDJA A LEGTOVÁBB TARTANI?



2+ játékos



5–10 perc



4+ éves kortól

közepes
nehézségi szint

1

Húzz egy kártyát.



2

Minden játékos
felveszi a pozíciót.

3

Indul az idő! Az nyer
egy kört, aki a
helyes pozíciót a
leghosszabb ideig
tudja tartani.

A játék vége

A játék akkor ér véget, amikor minden játékos kipróbálta a pozíciókat
néhány kártyáról, vagy az előre megbeszélt körszám alapján.
Az a játékos nyer, aki a legtöbb kört megnyerte.



6. JÁTÉK JÓGA ÖSVÉNY



2–6 játékos



10–20 perc



4+ éves kortól

közepes
nehézségi szint

1 KÉSZÍTSD EL AZ ÖSVÉNYT!

Minden játékos válasszon 5–10 **yoga cards** kártyát. Fordítsátok a kártyákat képpel felfelé és rakjátok őket egymás után a földre, hogy kialakuljon egy jóga ösvény.



2 JÁRD VÉGIG AZ ÖSVÉNYT!

Az első játékos a kezdőpozícióba áll. A start jelzés után halad sorra a kártyákon, és minden pozíciónál felveszi a megfelelő jóga pózt.



3 ELLENŐRZÉS

A többi játékos figyeli, hogy minden póz helyesen lett-e végrehajtva. Ha valaki egy pózt nem megfelelően csinál, ki kell javítania, mielőtt továbbmegyen.



A JÁTÉK VÉGE

Az a játékos nyeri meg a játékot, aki elsőként végigmegy az egész jóga ösvényen, és minden pózt helyesen hajt végre.



6. JÁTÉK JÓGA ÖSVÉNY



2–6 játékos



10–20 perc



4+ éves kortól

közepes
nehézségi szint

1 KÉSZÍTSD EL AZ ÖSVÉNYT!

Minden játékos válasszon 5–10 **yoga cards** kártyát. Fordítsátok a kártyákat képpel felfelé és rakjátok őket egymás után a földre, hogy kialakuljon egy jóga ösvény.



2 JÁRD VÉGIG AZ ÖSVÉNYT!

Az első játékos a kezdőpozícióba áll. A start jelzés után halad sorra a kártyákon, és minden pozíciónál felveszi a megfelelő jóga pózt.



3 ELLENŐRZÉS

A többi játékos figyeli, hogy minden póz helyesen lett-e végrehajtva. Ha valaki egy pózt nem megfelelően csinál, ki kell javítania, mielőtt továbbmegyen.



A JÁTÉK VÉGE

Az a játékos nyeri meg a játékot, aki elsőként végigmegy az egész jóga ösvényen, és minden pózt helyesen hajt végre.



7. JÁTÉK
JÓGA PÁRBAN

2+ játékos



10–15 perc



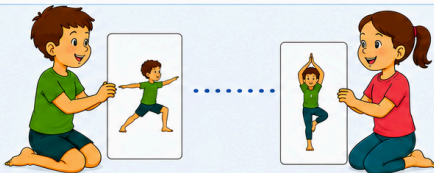
4+ éves kortól



nehéz

1 ALAKÍTSATOK PÁROKAT

Alkossatok párokat.
Minden játékos válasszon egy jóga kártyát egy jóga pózzal.



2 VÉGEZZÉTEK EL A POZÍCIÓKAT

Minden játékos végezze el a választott pózát úgy, hogy közben a partnerével szemben áll, és érintkezésben vannak (kéz-kéz vagy láb-láb).
Indítsátok el az időmérőt, és tartsátok ki a pózt!



3 KÖVETKEZŐ PÁR

A következő pár választ kártyákat a saját pózaikkal, és folytatja a játékot – végezzétek el a pózokat, és lépjétek kapcsolatba egymással.



A JÁTÉK VÉGE

Az a pár nyer, amelyik a leghosszabb ideig képes megtartani a közös jóga pózt.

7. JÁTÉK
JÓGA PÁRBAN

2+ játékos



10–15 perc



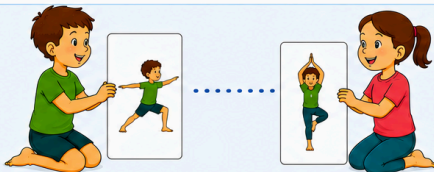
4+ éves kortól



nehéz

1 ALAKÍTSATOK PÁROKAT

Alkossatok párokat.
Minden játékos válasszon egy jóga kártyát egy jóga pózzal.



2 VÉGEZZÉTEK EL A POZÍCIÓKAT

Minden játékos végezze el a választott pózát úgy, hogy közben a partnerével szemben áll, és érintkezésben vannak (kéz-kéz vagy láb-láb).
Indítsátok el az időmérőt, és tartsátok ki a pózt!



3 KÖVETKEZŐ PÁR

A következő pár választ kártyákat a saját pózaikkal, és folytatja a játékot – végezzétek el a pózokat, és lépjétek kapcsolatba egymással.



A JÁTÉK VÉGE

Az a pár nyer, amelyik a leghosszabb ideig képes megtartani a közös jóga pózt.



8. JÁTÉK A SAJÁT EDZÉSED



1+ játékos



15–30 perc



4+ éves kortól

közepes
nehézség

Állítsd össze a saját gyakorlatsorodat.

Adj hozzá légző- és relaxációs gyakorlatokat.

A végén közös ellazulás.

1 KÁRTYÁK KIVÁLASZTÁSA

Válassz ki 5 kedvenc jóga póz kártyát. Hozzáadhatsz légzőgyakorlatos kártyákat is.



2 ÁLLÍTSD ÖSSZE A SORODAT

Rendezd a kártyákat abba a sorrendbe, ahogyan szeretnéd gyakorolni őket. Állítsd össze a saját gyakorlatsorodat.



3 LÉLEGEZZ ÉS MOZOGJ

Haladj végig a sorodon lépésről lépésre. Minden póznál végezz be- és kilégző gyakorlatot. Légzőgyakorlatoknál maradj a pillanatban, és figyelj a légzésedre.



4 KÖZÖS ELLAZULÁS

Végül fekjüd le a matracodra, vagy ülj le kényelmesen, és lazíts.

Csukd be a szemed, lélegezz mélyen be és ki, és érezd, ahogy a tested és az elméd megnyugszik.

**A JÁTÉK VÉGE**

Az nyer, aki minden játékosként végigcsinálja ezt a gyakorlatsort és ezzel hozzájárul ahhoz, hogy mindenki jobban érezze magát és ellazuljon.



8. JÁTÉK A SAJÁT EDZÉSED



1+ játékos



15–30 perc



4+ éves kortól

közepes
nehézség

Állítsd össze a saját gyakorlatsorodat.

Adj hozzá légző- és relaxációs gyakorlatokat.

A végén közös ellazulás.

1 KÁRTYÁK KIVÁLASZTÁSA

Válassz ki 5 kedvenc jóga póz kártyát. Hozzáadhatsz légzőgyakorlatos kártyákat is.



2 ÁLLÍTSD ÖSSZE A SORODAT

Rendezd a kártyákat abba a sorrendbe, ahogyan szeretnéd gyakorolni őket. Állítsd össze a saját gyakorlatsorodat.



3 LÉLEGEZZ ÉS MOZOGJ

Haladj végig a sorodon lépésről lépésre. Minden póznál végezz be- és kilégző gyakorlatot. Légzőgyakorlatoknál maradj a pillanatban, és figyelj a légzésedre.



4 KÖZÖS ELLAZULÁS

Végül fekjüd le a matracodra, vagy ülj le kényelmesen, és lazíts.

Csukd be a szemed, lélegezz mélyen be és ki, és érezd, ahogy a tested és az elméd megnyugszik.

**A JÁTÉK VÉGE**

Az nyer, aki minden játékosként végigcsinálja ezt a gyakorlatsort és ezzel hozzájárul ahhoz, hogy mindenki jobban érezze magát és ellazuljon.



A TE JÓGA VILÁGODNAK NINCS HATÁRA! ♥

A játékokat és gyakorlatokat sokféle módon játszhatod és végezheted, vagy megalkothatod a saját játékaidat és edzéseidet a képzeletet segítségével. Minden nap más lehet, és tele lehet örömmel!



2-6 játékos



10-20 perc



4+ éves kortól
nehézségű

ALKOSD MEG
A SAJÁT EDZÉSED!



EZ A JÁTÉK KIVÁLÓ:



Mindösszi időtöltés
a családdal és barátokkal



Rugalmasság, erő
és egyensúly fejlesztése



Az elme megnyugtatása
és a stressz csökkentése



A koncentráció és
az önismeret javítása



Jobb alvás és
általános jó közérzet

TIPPEK A KÖZÖS JÁTÉKHOZ

- ♥ Alakítsd a játékokat a gyermeked életkorához és képességeihez.
- ♥ Ösztönözd őket, hogy legyenek türelmesek, és ünnepeljétek meg minden kis előrelépésüket.
- ♥ Lélegezz mélyeket, élvezd a pillanatokat.
- ♥ Nem az a lényeg, hogy ki a legjobb, hanem hogy jól érezzük magunkat.



Ne feledd –
a jóga az örömről,
kedvességről és
jó hangulatról szól!



MINDENKI NYERHET!

Aki szívesen mozog, mélyen lélegzik és jobban érzi magát –
a testében és a lelkében is.



12



ÉLVEZD A JÓGA VILÁGODAT TELI SZÓRAKOZÁSSAL, MOZGÁSSAL ÉS NYUGALOMMAL!



A TE JÓGA VILÁGODNAK NINCS HATÁRA! ♥

A játékokat és gyakorlatokat sokféle módon játszhatod és végezheted, vagy megalkothatod a saját játékaidat és edzéseidet a képzeletet segítségével. Minden nap más lehet, és tele lehet örömmel!



2-6 játékos



10-20 perc



4+ éves kortól
nehézségű

ALKOSD MEG
A SAJÁT EDZÉSED!



EZ A JÁTÉK KIVÁLÓ:



Mindösszi időtöltés
a családdal és barátokkal



Rugalmasság, erő
és egyensúly fejlesztése



Az elme megnyugtatása
és a stressz csökkentése



A koncentráció és
az önismeret javítása



Jobb alvás és
általános jó közérzet

TIPPEK A KÖZÖS JÁTÉKHOZ

- ♥ Alakítsd a játékokat a gyermeked életkorához és képességeihez.
- ♥ Ösztönözd őket, hogy legyenek türelmesek, és ünnepeljétek meg minden kis előrelépésüket.
- ♥ Lélegezz mélyeket, élvezd a pillanatokat.
- ♥ Nem az a lényeg, hogy ki a legjobb, hanem hogy jól érezzük magunkat.



Ne feledd –
a jóga az örömről,
kedvességről és
jó hangulatról szól!



MINDENKI NYERHET!

Aki szívesen mozog, mélyen lélegzik és jobban érzi magát –
a testében és a lelkében is.



12



ÉLVEZD A JÓGA VILÁGODAT TELI SZÓRAKOZÁSSAL, MOZGÁSSAL ÉS NYUGALOMMAL!

