

Niedersachsen Landesstelle	Wittmund Ausschuss	uhb Kürzel	Nr. 181750124
Verf./Bearb./Hrsg.: Sprater Zuname		Florian Vorname	
Eckhard Hundt & Illustrator/-in (Name, Vorn.)		Übersetz. von (Name, Vorn.)	Übersetz. aus Sprache
Govinda das Erdmännchen. Warum Zebras Streifen haben ... Titel			
Reihe			
978-3-00-055204-5 ISBN	44 Seitenzahl	16,90 Preis (EURO)	
Lapismedia Verlag	München Ort	2017 Jahr	
Spiel / Arbeitsheft Medienart/Ausführung	Sachliteratur / Gattung	Kinder-/Jugendliteratur zur Arbeitswelt ? <input type="checkbox"/> Ja	
Empfehl. für Taschenbuchtipp <input type="checkbox"/> Ja		Erstellungsdatum: 31.01.2017	
Anmerkungen (Material/ bes. Einsatzort) www.govinda-yoga.de		Internet? <input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein Zentraldatei: 28.01.2017 Verlag Datum	
ID: 1817181750124 Bewertung: <input checked="" type="radio"/> sehr empfehlenswert <input type="radio"/> empfehlenswert <input type="radio"/> eingeschränkt empf. <input type="radio"/> nicht empfehlenswert			
Einsatzmöglichkeiten: <input type="checkbox"/> Büchereigrundstock <input type="checkbox"/> Klassenlesestoff <input type="checkbox"/> für Arbeitsbücherei			
Zielgruppe: <input type="checkbox"/> 0-3 <input type="checkbox"/> 12-13 <input checked="" type="checkbox"/> 4-5 <input type="checkbox"/> 14-15 <input type="checkbox"/> 6-7 <input type="checkbox"/> 16-17 <input type="checkbox"/> 8-9 <input type="checkbox"/> ab 18 <input type="checkbox"/> 10-11			
Schlagwörter Yoga f Kleinkinder			

Inhaltsangabe
 Anhand einiger Tiere aus Afrika lernen Kinder ab 3 Jahren spielerisch 6 einfache Yogaübungen. Für die Eltern gibt es anschließend einen Erklärungsteil, für die Kinder eine Geschichte vorab.

Beurteilungstext
 Das Buch hat eine Spiralbindung, was sich als sehr angenehm erweist, kann man es doch auf jeder Seite auf- und umschlagen, ohne dass die Seiten das Bedürfnis haben, sich wieder zu schließen. Wir beginnen mit dieser Besprechung auf Seite 16, denn ab hier werden die Übungen vorgestellt. Das geschieht auf der linken Seite durch einen Text (das Erdmännchen Govinda kommt an ein Wasserloch und trifft dort auf Elefanten), auf der rechten durch eine ganzseitige Illustration, über die am unteren Rand ein Piktogramm der Yogaübung gezeichnet ist und eine Art Anweisung für das Kind: "Elefanten sind sehr verspielt ... Saug mit deinem Rüssel das Wasser aus dem Wasserloch." Wer jetzt mitmachen möchte: Dein rechter Arm spielt den Rüssel, der andere umfasst diesen von unten, die Finger der linken Hand greifen an die Nase.
 Die passende Illustration dazu ist bewusst einfach gehalten. Eine trockene Savannenlandschaft zwei Schirmakazien vor einem blauen Hintergrund, der von einer gleißenden Sonne (oben rechts in der Ecke) durchbrochen ist. Ein kleines aber wohl tiefes Wasserloch, zwei erwachsene Elefanten trinken über ihren Rüssel, im Vordergrund machen die beiden Baby-Elefanten sich einen Spaß und bespritzen sich mit Wasser aus ihrem Rüssel.
 Ganz entsprechend dienen weitere Tiere der afrikanischen Savanne als Beispiel für Übungen: der lange Hals der Giraffe, das Brüllen der Löwen, Ausschlagen der Zebras, Pinkeln der Wildhunde als Markierung des Reviers, Aufmerksamkeitsposition der Schlange.
 Der Autor empfiehlt anschließend eine Savasana, eine End-Entspannung über eine kleine Fantasiereise, die an die Übungen erinnert und mit Pausen von etwa 5 Sekunden das Tun in die Erinnerung bringt und Ruhe ausströmt.
 Für die Erwachsenen, die die Kinder bei den Übungen begleiten, gibt es noch Anleitungen ("... Du stehst mit den Beinen hüftbreit ... Dann beugst du dich ... Zur Kühlung ...") und Erklärungen über die Wirkungen ("... Der Elefant mobilisiert die Wirbelsäule ...") sowie Hinweise zum Atmen und zur kindgerechten Meditation.
 Die ersten 15 Seiten sind recht langatmig geworden und ließen sich bei einer Überarbeitung kräftig kürzen - in Wort und in Bild. Dem Text hätte es außerdem gut getan, wenn ein professioneller Lektor drübergeschaut hätte.
 Das tut dem Anliegen und den Übungsanweisungen jedoch keinen Abbruch. In dieser schnelllebigen Zeit tut es gut, sich ein wenig zurückzunehmen und innezuhalten. Dazu muss der erwachsene Begleiter selbst nicht Yogi sein, darf aber.

Der Autor ist ausgebildeter Yoga- und Kinderyogalehrer, Mentaltrainer und Coach. Er unterrichtet Yoga für Erwachsene und Business-Yoga in Unternehmen. Im Bereich Kinderyoga arbeitet er unter anderem mit der Münchner Wichtel-Akademie zusammen und gibt Kurse für Kinder mit einer rheumatischen Erkrankung.

