



Aktivität:	Yoga
Alter:	Ab 3 Jahren
Dauer:	Ca. 10 Minuten
Material:	Yogamatte oder Campingmatte (weicher Teppich geht auch), bequeme Kleidung

Vorbereitung: im Zimmer etwas Platz machen, Matte ausrollen

- Wir stellen uns barfuß auf die Matte und begrüßen uns mit einem freundlichen „Namaste“
- Mit dem „Sonnengruß“ wärmen wir unseren Körper auf

- Danach lassen wir einen Schmetterling flattern – dazu setzen wir uns ähnlich wie beim Schneidersitz hin, unsere Fußsohlen berühren sich, mit den Händen umfassen wir unsere Füße, der Rücken ist gerade, wir bewegen unsere Beine hoch und runter und stellen uns, am besten mit geschlossenen Augen vor wie der Schmetterling in der Frühlingssonne von einer bunten Blume zur nächsten flattert.

SCHMETTERLING

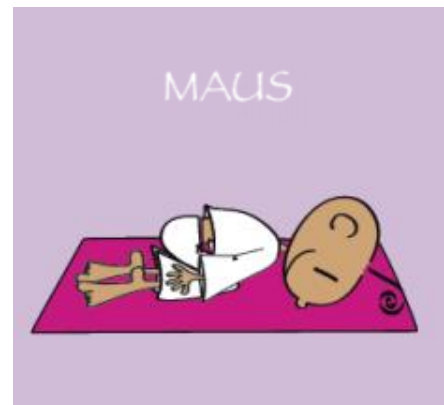


- Jetzt sind wir eine Katze – zuerst lieb und zart – wir gehen in den Vierfüßlerstand lassen den Rücken ganz locker und heben den Kopf „miauuuu“, dann macht die Katze einen Buckel wie beim Fauchen, wir drücken den Rücken nach oben und ziehen den Kopf ein, das machen wir abwechselnd ganz langsam ein paar Mal

KATZE



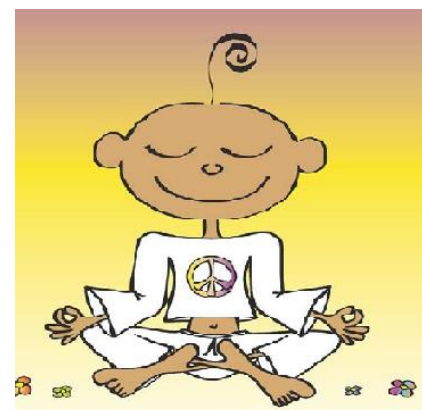
- Dann sind wir eine süße kleine Maus, wir sind auf den Knien und legen uns nach vorne hin, die Hände liegen neben den Beinen am Boden und wir rollen uns ganz klein zusammen, so bleiben wir dann ein paar Atemzüge lang gemütlich liegen



- Nachher machen wir noch den Hund, den wir schon vom „Sonnengruß“ kennen – wir stellen die Füße auf den Boden, beugen den Oberkörper nach vorne, berühren mit den Handflächen den Boden und drücken den Popo nach oben, dabei bellen wir wie ein fröhlicher Hund



- Zum Abschluss setzen wir uns im Schneidersitz hin, Daumen und Zeigefinger berühren sich, der Handrücken liegt auf den Knien, wir schließen die Augen und entspannen uns – dabei machen wir „Ooommmmmmm“



Viel Spaß und ein herzliches „Namaste“ 😊

Bildquelle: Der kleine Yogi ®