

Kinder Yoga Teil 1

So geht's:

1. Erfinde gemeinsam mit einem Erwachsenen, Bruder oder Schwester eine beliebige Geschichte in der folgende 5 Übungen mehrfach vorkommen. Bei jeder Nennung einer Figur solltest du die entsprechende Übung machen.

Das sind die Figuren:



Berg



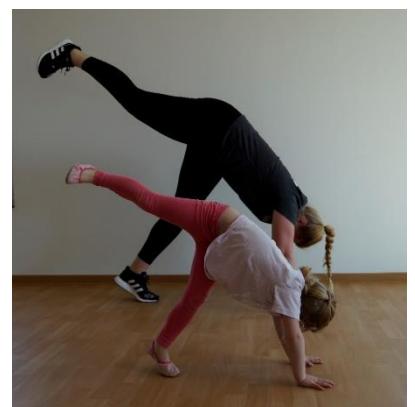
Blume



Vogel



Baum



Sonne

Kinder Yoga Teil 1

Beispiel Geschichte:

Eines Tages ging der kleine Max spazieren. Er lief über einen hohen **Berg**, zu einer weichen Wiese auf der viele **Blumen** standen. Er musste ganz vorsichtig gehen um keine **Blume** zu zertreten. Es war ein ziemlich warmer Tag und die **Sonne** schien. Der kleine Max fing ganz schön an zu schwitzen und sehnte sich nach einem schattigen Plätzchen. Er schaute sich um und sah kein **Baum**, weit und breit nur Wiese und **Blumen**.

Da kam ein kleiner **Vogel** geflogen, der wie wild zwitscherte und mit den Flügeln schlug. Der **Vogel** wollte dem kleinen Max helfen und ihm ein schattiges Plätzchen zeigen. Also lief Max hinter dem **Vogel** her.

Die **Sonne** schien weiterhin und der **Vogel** flog ziemlich schnell. Sie kamen an einen kleinen **Berg**. Hans stapfte den **Berg** hinauf und schwitzte vor lauter **Sonne** noch mehr. Doch der **Vogel** trieb ihn weiter.

Oben auf dem **Berg** angekommen sah der kleine Hans einen großen **Baum** mit einer prächtigen Krone. Nun freute er sich riesig, denn unter dem **Baum** war ein großes, kühles, schattiges Plätzchen, wo er sich ausruhen konnte. Er winkte dem **Vogel** noch einmal und bedankte sich für seine Hilfe.

Unter dem **Baum**, geschützt vor der **Sonne**, lag er nun auf der weichen Wiese und träumte ein wenig von den schönen **Blumen**, die er am Anfang des Tages gesehen hatte.