

Yogazeit im Kindergarten

Zurzeit machen wir im Kindergarten im Morgenkreis zur Einstimmung in den Tag oft einige Yogaübungen miteinander. Vielleicht habt ihr Lust, diese zuhause auch mitzumachen.

Wir beginnen unsere **Yogaeinheit**, mit dem **Sonnengruß**.

Anfangs stehen wir locker da und strecken die Arme nach oben.

Winkeln die Knie ab und tun so, als ob wir uns auf einen Stuhl setzen.

Dazu sprechen wir den Vers:

Wir grüßen die Sonne und beugen die Knie

Jetzt kommen wir mit gestreckten Armen wieder zum Stehen.

Dazu sprechen wir den Vers weiter:

Wir grüßen sie wieder, vergessen sie nie.

Nun beugen wir uns mit dem Kopf nach unten, Rücken gerade und umfassen auf dem Rücken unsere Handgelenke.

Dazu der letzte Teil vom Vers:

Wir grüßen die Erde, auf dass es sonnig werde.

Dabei wieder langsam nach oben kommen.



Weiter geht es mit dem **Zelt bau**.

Wir stehen locker da und strecken die Arme nach oben.

Dazu sprechen wir den Vers:

Wir stehen gerade und strecken die Arme zum Himmel hinauf.

Jetzt beugen wir den Rücken vorn über, den Kopf entspannt loslassen und die Hände auf den Boden legen.

Dazu sprechen wir den Vers weiter:

Dann legen wir die Hände auf den Boden auf.

Nun machen wir mit den Füßen einen kleinen Sprung nach hinten, während die Hände fest auf dem Boden liegen.

Dazu der letzte Teil vom Vers:

Wir bauen mit den Armen und Beinen ein Zelt. Wow! Wie uns das gefällt.

Dabei wieder langsam nach oben kommen.



Im Moment beschließen wir die **Einheit**, mit der **kleinen Katze**.

Wir sitzen auf unseren Fersen, gehen dann in den Kniestand und strecken die Arme nach oben.

Dazu sprechen wir den Vers:

Miau ruft die kleine Katze.

Jetzt beugen wir uns nach vorne, Po auf die Fersen und strecken die Arme nach vorne.

Dazu sprechen wir den Vers weiter:

Und springt auf das Dach mit einem Satze.

Nun gehen wir in den Vierfüßlerstand, strecken ein Bein nach hinten aus und heben den Blick.

Ein weiterer Teil vom Vers:

Dann springt sie wieder runter.

Jetzt setzen wir uns wieder zurück auf unsere Fersen, in dem wir dieselben Schritte rückwärts wiederholen.

Dazu der letzte Teil vom Vers:

Sie reckt und streckt sich und ist ganz munter.

Damit ist die Yogaeinheit abgeschlossen!

Wir wünschen Euch, dabei viel Spaß und Freude.

