



Frühlingsyoga für die EKS

Liebe Schülerinnen und Schüler,

jetzt beginnt die schönste Zeit des Jahres: die Sonne scheint, die Blumen blühen, die Bienen summen und die Vögel singen.

Leider ist in diesem Frühling alles anders: ihr könnt nicht in die Schule gehen und mit euren Freunden zusammen lachen, lernen und spielen. Vielleicht langweilt ihr euch daheim oder seid unruhig, weil ihr nicht zum Sport oder auf dem Spielplatz gehen könnt?

Dann lade ich dich ein, mit mir jeden Tag ein paar Yoga-Übungen zu machen. Yoga ist nicht nur gesund für deinen Körper, sondern auch für deinen Geist und macht richtig gute Laune!

Und das Tolle ist: Yoga machen kann jeder! Egal ob jung oder alt, groß oder klein! Denn beim Yoga kommt es nicht darauf an, der Schnellste oder der Beste zu sein.

Sei einfach Du, dann ist alles gut!

Ich werde dir jeden Tag ein paar frühlingshafte Yoga-Übungen vorstellen, die du leicht nachmachen kannst. Guck dir mit deinen Eltern die Bilder an und lies die kurzen Anweisungen. Dann versuche es einfach!

Ein paar Sachen musst du beachten, bevor es losgehen kann...

- **Such dir einen ruhigen und schönen Platz, um zu üben.** Wenn du hast, benutze eine Yoga-Matte. Eine Decke, in der Mitte gefaltet, reicht aber auch aus.
- **Trage bequeme Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst. Zieh die Schuhe aus und mache die Übungen mit Socken oder sogar barfuß!**
- **Übe Yoga nicht mit vollem Bauch.**
- **Beim Yoga machen wir uns keinen Stress! Jeder macht die Übungen so gut er kann. Genau so, wie du es hinbekommst, ist es richtig und gut!**
- **Halte die Stellungen bitte nicht länger als 6 Sekunden. Das kannst du kontrollieren, indem du bis 6 zählst.**
- **Und am Wichtigsten: Eine Übung darf dir nie wehtun oder dazu führen, dass es dir nicht gut geht! Dann höre auf!**

Wenn du krank bist, setze aus, bis du wieder gesund bist!