

Frühlingsyoga für die EKS



Tag 2

Wichtig:

Bist du heute das erste Mal dabei? Dann lies bitte mit deinen Eltern die Hinweise durch, was du beim Yoga beachten musst!
Du findest sie auf der Seite des ersten Tages.

Dann kann es losgehen!

Wir wiederholen die Übungen von gestern
und lernen noch zwei neue Asanas (so heißen die Übungen beim Yoga) dazu.

Namaste!



Führe die Hände vor deinem Herzen zusammen und sage Namaste!
So begrüßt und verabschiedet man sich beim Yoga.
Namaste heißt "Mein Herz begrüßt dein Herz".



Die Knospe

Sitze aufrecht.

Führe die Ellenbogen zusammen.

Lege die Handflächen aneinander und bilde eine Knospe.



Die Blume

Sitze aufrecht.

Führe die Ellenbogen zusammen.

**Halte die Daumen und kleinen Finger zusammen
und spreize die anderen Finger ab.**

Du kannst an deiner Blume auch mal schnuppern....



Die Sonne

**Grätsche im aufrechten Stand die Beine.
Hebe die Arme geöffnet nach oben.
Spreize die Finger und hebe deine Brust.
Jetzt stell dir vor, du strahlst so warm wie die Sonne!**



Der Baum

**Stehe aufrecht und richte die Augen auf einen Punkt am Boden vor dir.
Konzentriere dich auf diesen Punkt.
Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß.**

**Stell dir vor, dein Fuß ist die Baumwurzel und dein linkes Bein ist der Baumstamm.
Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines.
Drehe das Knie nach außen.
Hebe die Arme.
Stell dir vor, deine Arme sind Äste, die in den Himmel wachsen.
Zähle bis 6.**

**Dann mach die Übung mit dem anderen Bein.
Der Vogel**



Stehe aufrecht.



**Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
Stelle dich dabei auf deine Zehenspitzen.**



**Bringe die Fußsohlen zum Boden.
Führe gleichzeitig die Arme auf Schulterhöhe wieder nach vorne.
Lege die Handflächen aneinander.**

**Wechsele die Bewegung ein paar Mal ab.
Du kannst dazu "Ah" und "Oh" tönen.
Jetzt kommt noch eine kleine Achtsamkeitsübung.
Frage Mama oder Papa, ob du in den Garten gehen darfst.**



**Dann suche:
einen Baum
eine Knospe
eine Blume
einen Vogel
die Sonne**

Schau dir alles genau an.

Fühle mal die Rinde des Baums.

Höre - singen die Vögel?

Spürst du die Sonne auf deiner Haut?

Wie duftet die Blume?

**Ich wünschen dir viel Freude beim Nachmachen der Übungen.
Morgen geht es weiter.**

Namaste - deine Frau Maibom

