



Kinderyoga

Was man dazu braucht:

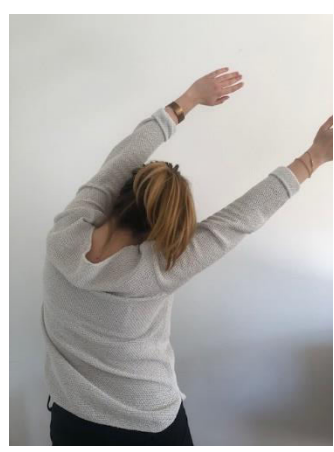
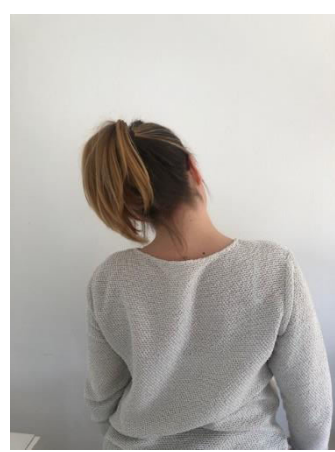
- weiche Unterlage
- bequeme Kleidung

Wie es geht:

- Die Kinder können die Yogaübung im Stehen mitmachen.
- Vorher sollten verschiedene Aufwärmübungen gemacht werden. (siehe Fotos)
- Das Lied kann übers Internet abgespielt und es kann gleich mitgemacht werden.

Ziele:

- den Körper dehnen und auflockern
- Gleichgewicht schulen und den Körper koordinieren
- Auditive Wahrnehmung schulen



Erstellt von: Kindergarten an der Ach / Anna & Lea

Quelle Mitmachyoga: <https://www.youtube.com/watch?v=kclQMVrtGJE>

Amt der Landeshauptstadt Bregenz Rathausstraße 4, 6900 Bregenz, Österreich, www.bregenz.at