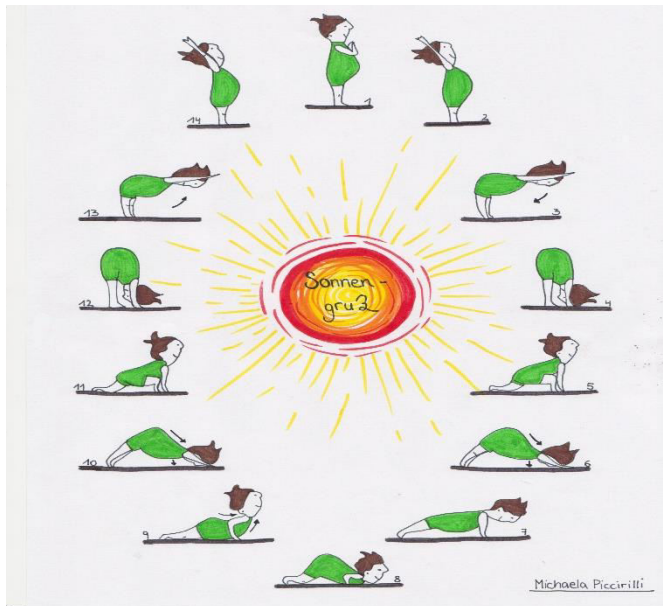


## Yoga



**Namasté** (Ich verbeuge mich vor dir)

### 1. Atemübung:

Wir setzen uns entspannt und locker auf den Boden und achten darauf das unser Rücken schön gerade und aufrecht ist. Nun atmen wir ruhig und tief. Wir schließen die Augen und beobachten unseren Körper.

- Um den Atem für die Kinder sichtbar zu machen ist die Bauchatmung eine schöne Übung.
- Dafür sitzt, steht oder liegt das Kind und legt seine Hände auf den Bauch.
- Wenn es nun ein- und ausatmet, fühlt das Kind mit den Händen die Bewegung des Atems wie der Bauch sich hebt und senkt.
- Das machen wir 5x

### 2. Sonnengruß:

- 1x rechte und 1x linke Seite ist ein Sonnengruß
- Den Sonnengruß machen wir auf beiden Seiten 3 x

### 3. Entspannung:

Wir legen uns auf den Rücken in die „Totenstellung“, dabei schließen wir die Augen und spüren unseren Körper.

Erstellt von: Michaela Piccirilli, Haus des Kindes