Jetzt starten wir....
Meine beiden Kinder machen euch alles vor....
Macht es nach! Viel Spaß!

Namaste!

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

Zum Abschluss bekommt ihr noch eine kleine Achtsamkeitsübung von mir.
Pflück dir im Garten eine wunderschöne Blume.

Schau sie dir einmal genau an.
Wie sieht sie aus? Welche Farben kannst du entdecken?
Welche Formen kannst du sehen?

Schließe deine Augen und fühle.
Was spürst du? Wie fühlt sich die Blume an?
Liegt sie leicht oder schwer in deiner Hand?

Und dann schnupper einmal?
Riechst du etwas?

Wir wünschen euch viel Freude beim Nachmachen der Übungen.
Morgen geht es weiter.

Namaste - eure Frau Maibom