

Frühlingsyoga für die EKS

Tag 4

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.



Hallo! Da bist du ja wieder!

Zuerst möchte ich erst einmal den Forscherauftrag auflösen.

Hast du alle Blumen erkannt?

Stiefmütterchen



Traubenhyazinthen



Gänseblümchen



Leberblümchen



Primeln



Winterlinge



Heute starten wir mit einer **Atemübung**.
Neben den Asanas sind Atemübungen ein wichtiger Bestandteil im Yoga.

Kuscheltieratmung



Lege dich ganz bequem auf den Rücken.
Lege dir ein Kuscheltier auf den Bauch.
Wenn du magst, schließe deine Augen.

Spüre einmal!

Was passiert mit deinem Kuscheltier?
Richtig, es bewegt sich wie auf einer Welle auf und ab!

Das ist dein Atem.

Dein Atem hebt und senkt deinen Bauch.

Spüre einmal für eine Zeit deinen Atem.
Atme ganz ruhig weiter.



Zum Wachwerden bewege deine Finger und gähne herzhaft.
Recke und strecke dich im Liegen und setzt dich langsam hin.

Jetzt kommen zwei neue Übungen...

Schmetterling



**Sitze aufrecht.
Lege die Fußsohlen aneinander.
Fasse die Füße mit beiden Händen.
Dehne die Knie nach außen.
Halte den Rücken aufrecht.**

**Stell dir vor, die Beine sind deine Flügel.
"Flattere" ganz vorsichtig mit deinen Flügeln.**

Welche Farbe hat dein Schmetterling?

Vogel 2



**Stell dich hin.
Lege deine Hände auf die Schultern.
Deine Daumen sind hinten und die
Finger schauen nach vorn.
Kreise deine Schultern mal vor
und mal zurück.**

Wohin fliegst du?