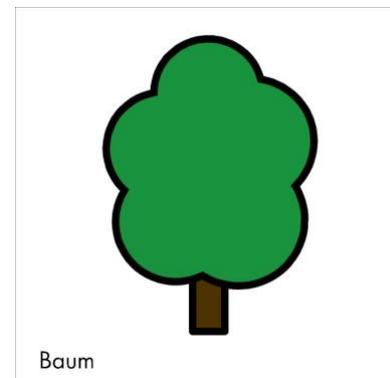
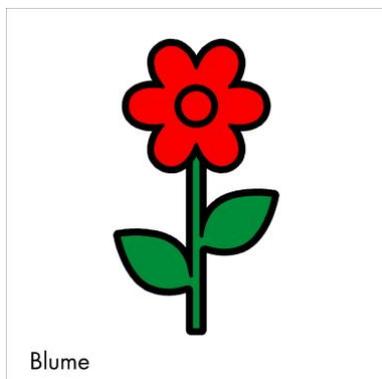
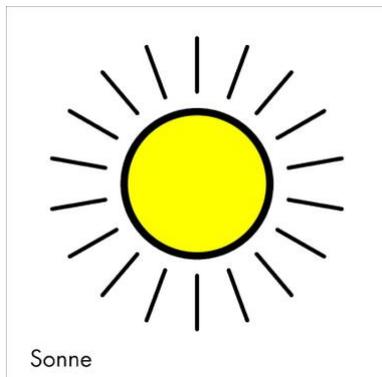


Jetzt kennst du schon einige Übungen. Großartig!

Damit du sie daheim üben kannst, gibt es hier ein paar Bilder zu unseren Asanas.
Du kannst sie dir ausdrucken und ausschneiden.



Folgende **Spiele** könntest du damit spielen *:

Flaschendrehen

Lege die Bildkarten im Kreis auf den Boden.
Drehe eine Flasche.
Auf welche Karte zeigt der Flaschenhals?
Mach die Übung.

Würfelspiel

Schreibe auf Wäscheklammern die Zahlen 1 bis 5.
Klammere die Zahlen an die Bildkarten.
Würfele.
Welche Übung hast du gewürfelt?
Mach die Übung.

Viel Spaß wünscht dir deine Frau Maibom!

*Die beiden Spielideen sind aus: **Petra Proßowsky: Mit Yoga durch das Grundschuljahr. Yogaübungen mit Monatsversen und Bewegungsgeschichten für den Anfangsunterricht.** Verlag an der Ruhr: 2014. S. 13, 14.