

# Frühlingsyoga für die EKS

## Tag 6

**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.

**Liebe Yogakinder!**

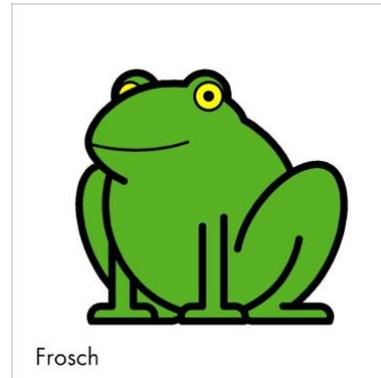
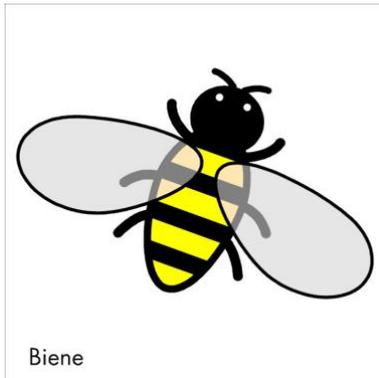


**NAMASTE!**

Mein Herz grüßt dein Herz.

Heute lernen wir **zwei neue Asanas**.

Es sind **zwei kleine Tiere**, die zum Frühling unbedingt dazu gehören.



## Die Biene

**Stehe aufrecht.**

**Breite die Arme auf Schulterhöhe aus.**

**Beuge die Knie.**

**Stell dir vor, du willst dich auf einen Stuhl setzen.**

**Bringe den Oberkörper nach vorne,  
bis er deine Oberschenkel berührt.**

**Summe wie eine Biene  
und bewege die Finger dabei.**

**Bssssss Bssssss Bssssss**



**Du kannst auch gerne eine Runde durch das Zimmer,  
die Wohnung oder über die Wiese summen.....**



## Der Frosch

### Vorsicht:

Hier trainierst du dein Gleichgewicht!  
Manchmal fällt man auch um... ;-)



Gehe in die Hocke.  
Dehne die Knie nach außen.  
Lege die Hände vor deinem Herz aneinander.  
Dehne die Ellenbogen nach außen.  
Richte deinen Rücken auf.



**Strecke die Beine.  
Strecke die Arme, bis die aneinander gelegten Hände  
über dem Kopf sind.**



**Beuge Ellenbogen und Knie wieder.  
Komme zurück in die Hocke.  
Senke die Hände vor die Brust.**

**Hüpfe ein paar Mal wie ein Frosch auf und ab....**



**Puh, das war ganz schön anstrengend!**



**Ruhe dich deshalb aus.**

Lege dich auf den Rücken und lege die Hände auf deinen Bauch.

**Kannst du spüren, wie dein Atem nach der Anstrengung schneller geht?**

Bleib eine Weile liegen. Wenn du magst, schließe deine Augen.

Wenn du genug geruht hast, bewege Finger und Füße und recke und strecke dich!

**Morgen geht es weiter, ich freue mich auf dich!**

**NAMASTE**

**Deine Frau Maibom**