

Frühlingsyoga für die EKS

Tag 8

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.

Liebes Yogakind!



Heute möchte ich mit dir noch einmal diese schöne Wiese besuchen und die Frösche begrüßen.



Lies dir den folgenden **Sprechvers** ein paar mal durch.
Versuch ihn dir zu merken und sag ihn dir vor.

Ich gehe auf die Wiese im hellen Sonnenschein.

Da hüpfen grüne Frösche, und das muss heut so sein.

Hallo, ihr grünen Frösche im hellen Sonnenschein!

Ich freu mich, dass ihr da seid,
so bin ich nicht allein.*

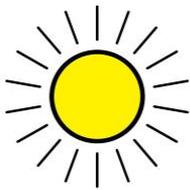


*Der Sprechvers stammt aus: Holterdorf, Ilona; Proßowsky, Petra: Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag. Mit einfachen Übungen den Schultag rhythmisieren. Verlag an der Ruhr: 2010. S. 34 und 42.

Ich gehe auf die Wiese



Laufe auf der Stelle.



im hellen Sonnenschein.

**Strecke die Arme in der V-Stellung nach oben
und hebe das Brustbein. Öffne die Beine.**

Da hüpfen grüne Frösche



**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.**

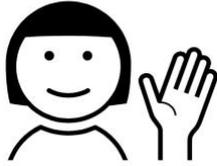


**Strecke die Beine.
Strecke die Arme, bis die aneinander gelegten Hände
über dem Kopf sind.**



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

Hallo,



Winke!
ihr grünen Frösche



im hellen Sonnenschein!



Ich freu mich, dass ihr da seid, dann bin ich nicht allein!



**Wiederhole den Sprechvers
und die Bewegungsabfolge ein paar Mal!**

**Wenn du magst, verbinde diesen Sprechvers
mit dem Sprechvers von Tag 7.
Dann begrüßt du die **Blumen** und die **Frösche**.**



**Entspanne dich in der Rückenlage.
Die Arme und Beine liegen ganz locker neben dir.
Wenn du möchtest, schließe deine Augen.
Bleibe einen Moment liegen.
Wenn du dich ausgeruht hast, öffne die Augen
und recke und strecke dich.**

Namaste!



Es war schön mit dir zu üben!

Deine Frau Maibom