



Gelsenkirchener
**UMWELT
DIPLOM**



40 Eine Schnupperstunde Kinderyoga

Was ist Yoga?

Vor vielen tausend Jahren hat es ganz weise Menschen in Indien gegeben. Diese Menschen haben die Natur beobachtet: die Tiere, die Pflanzen und alles was sonst noch in der Natur zu sehen ist. Sie haben herausgefunden, dass es uns Menschen gut tut, wenn wir die Bewegungen, zum Beispiel der Tiere, nachmachen. Dass es unseren Körper und Geist und unsere Muskeln entspannt. Wir bekommen dadurch mehr Konzentration, Ruhe und Kraft.

Der kleine Yogi macht es dir vor!

Versuch einmal, die Bewegungen des kleinen Yogi nachzumachen. Such dir einen ruhigen Platz, vielleicht auf einer Matte oder auf einem Teppich. Ein Badehandtuch

tut es auch. Probiere die Figuren der Tiere einmal aus: hüpfte wie ein Frosch, mache einen Buckel, wie eine Katze, strecke dich im Kniestand wie ein Luchs und im Liegen wie eine Heuschrecke und ein Fisch. Der Hase ist am schwierigsten, doch das schaffst du auch!

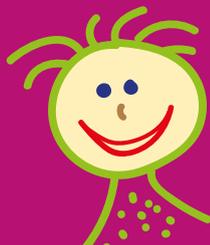
Das Om ist ein schöner Ton. Er summt und brummt in deinem Körper.

Jetzt gehen wir auf eine kleine Reise an den Teich. Klicke den Link an und höre der Yogageschichte zu. Immer wenn du einen Klang hörst, mache die Figur des Tieres nach, von dem ich dir gerade erzählt habe. Viel Spaß dabei und eine schöne Entspannung!

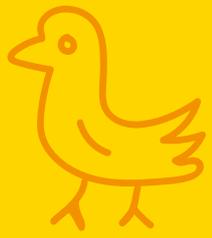
Folge diesem Link ins Internet, um dir die Yogageschichte anzuhören:
[https://www.gelsenkirchen.de/de/Bildung/Ausserschulische Bildung/
Umweltbildung/Umweltdiplom/ doc/Ein Spaziergang am Teich.mp3](https://www.gelsenkirchen.de/de/Bildung/Ausserschulische_Bildung/Umweltbildung/Umweltdiplom/doc/Ein_Spaziergang_am_Teich.mp3)



...oder scanne diesen Code mit deinem Handy – er führt dich direkt zur Yogageschichte



Gelsenkirchener
**UMWELT
DIPLOM**



FROSCH

Als Frosch, da hüpf ich auf und ab /
weil ich starke Beine hab.



HASE

Als Hase hör ich her und hin /
weil ich ein guter Lauscher bin.



FISCH

Als Fisch mach ich die Ohren zu /
wenn es laut wird – schubidu.



KATZE

Als Katze mache ich den Rücken /
rund und flach mit viel Entzücken.



LUCHS

Als Luchs, da mache ich mich lang /
und zeig, wie weit ich hören kann.



HEUSCHRECKE

Als Heuschrecke heb ich die Beine /
da hab ich Ohren, ganz ganz feine.



OM

Ich sing ein OM, komm sing mit mir
/ und gemeinsam lauschen wir.

WWW.DERKLEINEYOGI.AT