

Kinderyoga Mantras & Lieder

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

Die Kuh ist gut für meinen Rücken

Liedtext mit Gitarrengriffen

E
Die Kuh ist gut für meinen Rücken,

A E
die Kuh ist gut für meinen Rücken,

E
die Kuh ist gut für meinen Rücken –

B7 E
Yoga, da fühl ich mich wohl!

Die Krähe ist gut für meine Beine, (3mal)
Yoga, da fühl ich mich wohl!

Die Frösche sind gut für mein Herz, (3mal)
Yoga, da fühl ich mich wohl!

Die Kobra ist gut für meine Lungen, (3mal)
Yoga, da fühl ich mich wohl!

Der Bogen ist gut für meinen Bauch, (3mal)
Yoga, da fühl ich mich wohl!

Der Schulterstand ist gut für meinen Kopf, (3mal)
Yoga, da fühl ich mich wohl! (3 mal am Schluss)

Kinderyoga Mantras & Lieder

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

Ich liebe mein Yoga

Liedtext mit Gitarrengriffen

Jede Strophe 2mal

C
Ich liebe mein Yoga,
G
biege in den Bogen,
Am
schaukle in den Wogen,
G
atme dann tief:
C G C
Yoga hat mich lieb.

Refrain jeweils 1mal

C G
Yoga macht mich stark und sanft,
C G C
es bringt mir sehr viel Spaß.
C G
Yoga macht mich klar und cool,
C G C
ich finde es voll krass.

Ich liebe mein Yoga,
hänge in der Zange,
strecke mich lange,
atme dann tief:
Yoga hat mich lieb. Refrain

Ich liebe mein Yoga,
auf den Schultern steh' ich,
mit den Füßen geh' ich,
atme dann tief:
Yoga hat mich lieb. Refrain

Ich liebe mein Yoga,
aus der Katze-Buckel
zu der Kuh' ich zuckel',
atme dann tief:
Yoga hat mich lieb.

Refrain (2mal)

Yoga macht mich stark und sanft,
es bringt mir sehr viel Spaß.
Yoga macht mich klar und cool,
ich finde es voll krass.

Kinderyoga Mantras & Lieder

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

Ich bin glücklich, ich bin gut

Liedtext mit Gitarrengriffen

Am

Ich bin glücklich, ich bin gut.

G

Ich bin glücklich, ich bin gut.

Am

Sat(e) Nam, Sat(e) Nam, Sat(e) nam ji
(Wer ich bin, meine Seele)

G

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru ji
(Freude über den Weg zur Weisheit)

Am