

Kinderyoga Übungsreihen

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

„Kinderyoga Zirkus“

Aufwärmen:

- Yogisches Laufen
- Yogabus
- Eisenbahn

Kriya:

- ZirkusdirektorIn begrüßt uns: verbeugen hoch und hinunter
- Applaus
- Pferde (Kamelritt)
- Applaus (Nach jeder Übung)
- Löwen
- Affen
- Elefanten
- Schlangenbeschwörer und Zusammenrollen im Gefäß (Babyposition)
- Clowns (Spaßübung: im Raum umher laufen und Grimassen schneiden)
- Yogalachen
- Akrobaten (doppelter Lotus oder Schulterstand)
- alle singen ein Lied z.B. „Froh zu sein bedarf es wenig“
und gehen nach Haus...