

Kinderyoga Übungsreihen

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

„Die kleine Hexe“

Aufwärmen:

- Yogisches Laufen
- Yogabus
- Eisenbahn

Kriya:

- Katze
- Hexenhaus (Dreiecksposition)
- Hexe rührt mit Löffel im Zaubertrank (Sufikreise mit Armbewegung) und sagt Zauberspruch: „AbraKadabra Simalabim..“
- jedes Kind darf in der Kriya seinen Zauberspruch reihum sagen/erfinden und etwas zaubern z.B. einen Löwen
- Hexenrühren + Zauberspruch:
z.B. Elefanten, Frösche, Spinnen, Blumen, Bäume etc.
- Zum Schluss: 1 Zauberspruch gemeinsam und zurückzaubern!