

# Kinderyoga Übungsreihen

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

## **„Komm, wir fahren in den Weihnachtswald!“**

### **Aufwärmen:**

- Yogisches Laufen zum Bus
- Yogabus (Sufikreise)
- Eisenbahn

### **Kriya:**

- Weihnachtswald (Gruppenbaum)
- Weihnachtswichtel (Krähengang)
- Katze
- Knusperhäuschen (Dreiecksposition)
- Weihnachtsmann/frau-Lachen
- Weihnachtswerkstatt: Engel basteln....
- Schaukelpferd
- Kerzen