

Charlotte & Ute Frank

Die Yoga-Stadt



Yoga Geschichten für Kinder

¹ Holzfälleratmung: Im Stand, die Füße beckenbreit, einatmend beide Arme nach oben, Hände verschränken und laut auf “Ha” ausatmen. Insgesamt 3x

Der magische See *(Kreativität & Entspannung)*



Es sind noch Ferien in der Yoga-Stadt und die Kinder planen einen Ausflug zum magischen See. Alle sind schon ganz aufgeregt und freuen sich sehr. Schnell packen sie ein paar Sachen für ein Picknick zusammen. Sie holen sich ihre Räder, treffen sich in der Stadtmitte auf einem Platz und schon kann es losgehen...

Die Kinder treten kräftig in die Pedale, denn sie haben eine kleine Steigung zu überwinden...

auf dem Rücken liegen und mit den Beinen langsam Fahrrad fahren

Schon geht es wieder bergab...

schneller strampeln

Die Gruppe biegt in den Wald ein, sie sind angekommen. Noch die Räder ordentlich an einen Baum lehnen, die Decke ausbreiten und schon kann das Picknick beginnen.

Baum

Wie immer an solchen Tagen hat man sich viel zu erzählen

Gibberisch sprechen (durcheinander reden)

Doch plötzlich wird es ganz still!

Leise werden - "Stille"

Der See beginnt sich zu kräuseln und eine Fee erscheint. Sie möchte jedem der Kinder einen Wunsch erfüllen. Diese dürfen sich für kurze Zeit in etwas verwandeln, was sie schon immer sein wollten. Andächtig lauschen die Kinder den Worten. Einer der Jungen tritt spontan hervor und sagt ganz leise, dass er gerne ein Rennauto wäre. 1,2,3 Zauberei verwandelt er sich in ein Auto.

Durch die Gegend rennen...

Als nächstes traut sich ein Mädchen seinen Wunsch zu äußern. Sie wäre so gerne mal ein Kätzchen. 1,2,3 Zauberei schon schnurrt sich genüsslich als Kätzchen vor sich hin.

Katze, schleckende Katze, Yoga Mudra (= Muschel)

Freundlich schaut die Fee den kleinen Jungen nebendran an: “Was möchtest Du gerne sein?”

“Ein Hund”, sprudelt es gleich hervor und 1,2,3 Zauberei da springt er schon als Hund herbei. *Hund Noch viele weitere Wünsche werden erfüllt.*



Ob Blume, Baum, Fisch, Delfin,...