

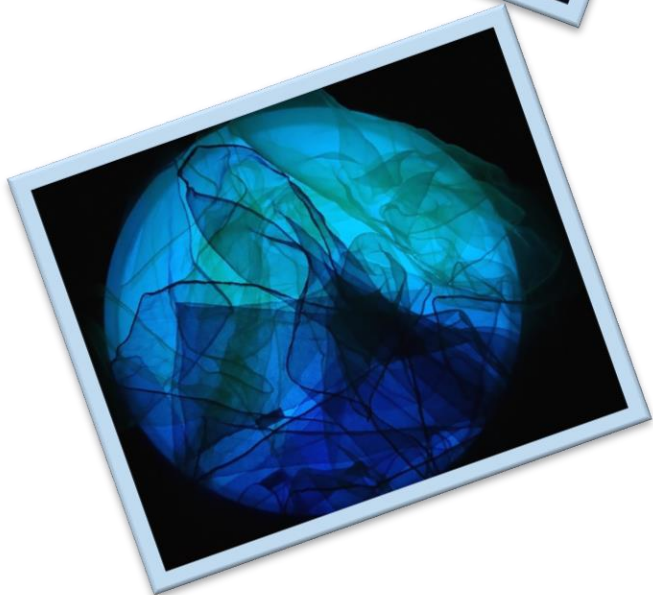
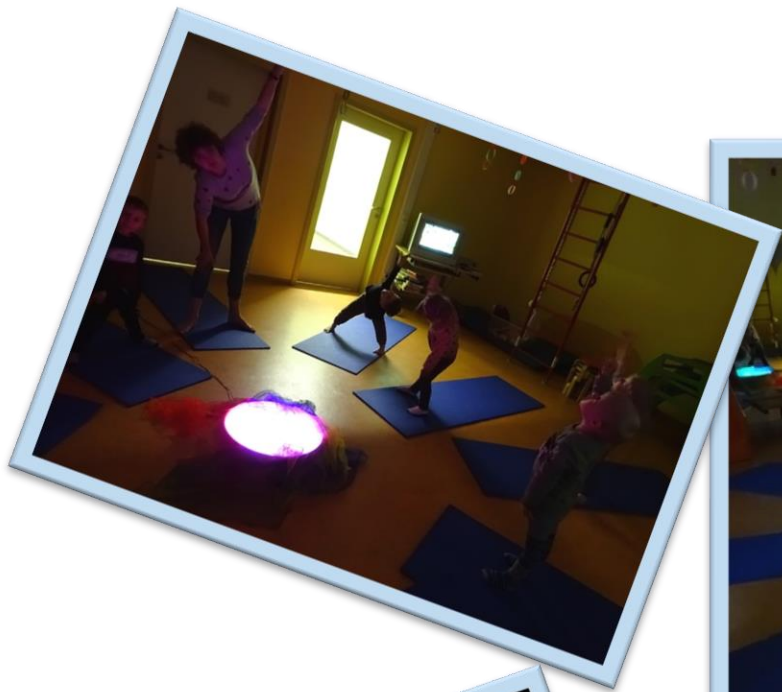
YOGA im April 2019 mit neuen Kindern.

Inzwischen waren wieder einige Kinder 3 Jahre alt geworden. Christin lud die Kinder zu unserer „kleinen“ Yoga-Runde ein und zeigte erstmals einige Übungen. Entspannungsmusik und Dämmerlicht erfüllten den Raum.



Zunächst begrüßte Christin die Kinder mit dem chinesischen Gruß: „NAMASTE“ und einer tiefen Verbeugung. Das Wort bedeutet: Verbeugung zu dir! Der Sportraum war abgedunkelt, es gab eine Lampe mit Farbenspiel und wir hörten Entspannungsmusik. Das war schön! Christin zeigte uns die Kobra, die Dreieckshaltung und weitere Übungen.





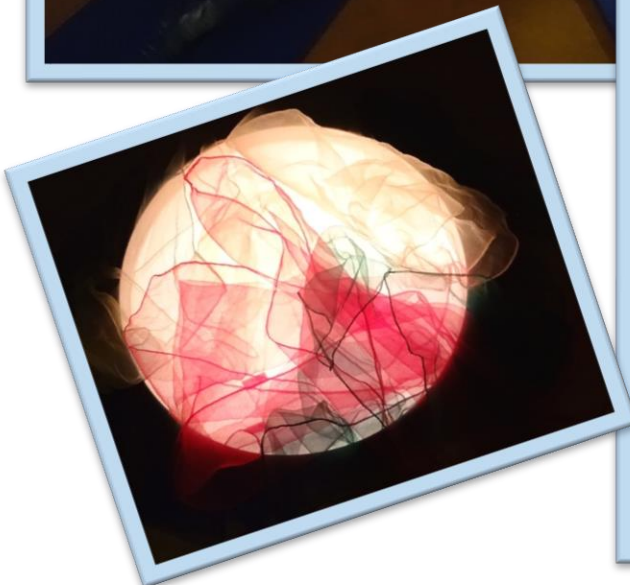
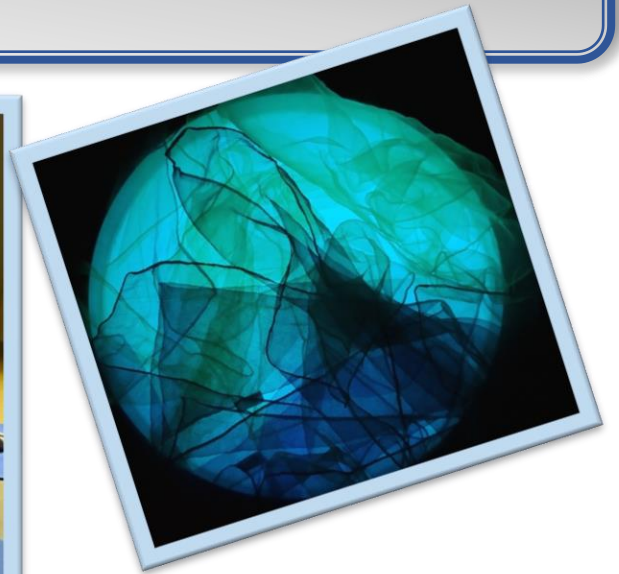


Das war die Beckenbrücke. (Unsere Christin ist im Spiegel zu sehen.) Dann kam der Schmetterling geflogen.





Schmetterling: Unsere Füße wurden zusammengestellt und die Beine bewegten sich wie Flügel. Die Katze machte abwechselnd eine runden, dann einen geraden Rücken.





Der Ball: Hier schaukelten wir mit angezogenen Beinen auf unserem Rücken. Dann kam die Entspannungsrunde zum Abschluss. Wir hatten die Augen geschlossen. Christin streichelte uns mit leichten Tüchern. Wir verabschiedeten uns mit dem Gruß: „NAMASTE“

