Yoga ist doch alleine DOOF!





Schnappt euch zuhause eine Gymnastikmatte oder ein großes Handtuch. Lasst euch den folgenden Text vorlesen und macht die einzelnen Yogaübungen auf den nächsten Seiten mit.

Viel Spaß!

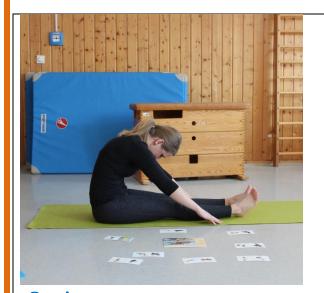
PS: Die Yogaübungen tun der ganzen Familie gut! Freuen uns auch über ein paar Fotos von euch.

Kiga-rasselbande@gemeinde-fuerth.org

Die Schatzinsel

Ich habe eine Schatzkarte gefunden. Sie führt uns zu einem ganz besonderen Schatz. Wollen wir gemeinsam auf die Suche gehen? Ein paar Dinge brauchen wir noch: Ein **Buch ●**, um unsere Karte darin zu verstecken, eine **Kerze ●**, ein Seil •, ein Brett • und Pfeil und Bogen •. Seid ihr bereit? Fühlt ihr euch so stark und klar wie ein Held •? Dann lasst uns zur Küste rennen und ins **Boot** steigen •. (Die Kinder setzen sich hintereinander, klemmen die Füße unter die Arme des Vordermanns und paddeln.) Das Abenteuer beginnt. Wind kommt auf und pfeift uns um die Ohren. Die Wellen werden höher (Im Boot hin und her schaukeln). Es wird dunkel. Über uns spannt sich der **Stern**enhimmel auf •. Wir zünden die Kerze an •. Dann paddeln wir weiter •. Der Mond geht auf •. Vor uns erscheint die Silhouette einer Insel. Wir legen an, gehen über das Brett • an Land und ruhen uns aus bis die **Sonne** über dem Meer aufgeht • Nun sehen wir den hohen **Berg** hinter uns • Er hat die gleiche Form, wie der auf unserer Karte und gualmt auch genauso — ein Vulkan •! Das muss die richtige Insel sein! Es ist Zeit zum Frühstücken. Lasst uns mit Pfeil und Bogen eine Kokosnuss vom Baum schießen ●! Nun suchen wir einen riesigen Baum ● mit verschlungenen Ästen. Wir steigen den Berg • hinauf, kriechen durch das Unterholz, balancieren über Baumstämme, springen über Bäche. Da! Das wird der Baum sein •. Er ist wie auf der Karte von vielen **Blumen** umgeben •. Ein ganz besonderer Platz. Ein kleines Männchen erscheint aus dem Nichts, heißt uns willkommen und bittet uns in seine Höhle einzutreten. Sie funkelt in allen Farben. Wir dürfen uns um einen großen Kristall in der Mitte legen und die Augen schließen. Das Männchen beginnt zu erzählen: T3 (...) Wir bedanken uns und paddeln in unserem Boot zurück nach Hause •.

Yogaübungen zum oberen Text: (Berg→ denkt euch selbst was aus!)



Buch



Bogen



Kerze



Held



Brett



Boot





Mond

Stern

7. dynamische Bewegung Vulkan







Blumen

Baum