Yoga

Leider sind die Yogamatten um mich herum immer noch leer…

Damit ich nicht so alleine bin, schnappt euch zuhause eine Gymnastikmatte oder ein großes Handtuch.
Lasst euch die Geschichte vom Regenbogenland vorlesen und macht die einzelnen Yogaübungen auf den nächsten Seiten mit.

Viel Spaß!

PS: Wie schon beim letzten Mal, die Yogaübungen tun der ganzen Familie gut! ☺
Freuen uns auch über ein paar Fotos von euch.
Kiga-rasselbande@gemeinde-fuerth.org

Im Regenbogenland

Etwas Sonderbares ist geschehen: **Katzen**-Mama Minka ● hat drei Junge geboren – zwei schwarze und ein lila Kätzchen ●! So etwas hat es noch nie gegeben. Eine lila Katze! Alle sind verunsichert. Die anderen Katzenkinder wollen nicht mit ihr spielen. Sie ist zu anders. Das macht sie traurig. Während eines starken Regenschauers scheint die **Sonne** durch die Wolkendecke ● und ein wundervoller ***Regenbogen*** spannt sich auf ●. Eine innere Stimme ruft die kleine lila Katze. Sie soll zum Fuß des Bogens laufen – gehört, getan. Neugierig berührt sie ihn mit ihrer Tatze. „Geh hinüber!", sagt die Stimme. So betritt sie den Bogen, läuft weiter und weiter und erreicht ein Land, welches ganz anders zu sein scheint. Alles leuchtet in den Farben des Regenbogens. Sie wird aus der Luft von einem rot-schwarzen Vogel mit langen Beinen und großem Schnabel (**Storch**) herzlichst begrüßt ●. Er landet neben ihr: „Willkommen Joy! Schön, dass du da bist!" Joy? Wow, sie hat bereits einen Namen bekommen. Hier fühlt sie sich wohl (Katze) ●. „Darf ich dir alles zeigen?" fragt der Storch ●. „Oh ja, gerne!" (Katze) ● Gemeinsam gehen sie los. Regenbogenfarbenes ***Schilf*** wächst an ihrem Weg ●. Sie schleichen hindurch. Es raschelt „chschchsch". Etwas ruft: „laiaia!". Auf einem kleinen Hügel tritt ein orangener **Esel** freudig aus ●. Auf der Wiese angelangt hören sie über sich: „Krahkrah!". Eine gelbe **Krähe** landet neben ihnen ●. Da summt etwas um ihren Kopf: „Sssss!". Eine grün-schwarze **Biene** ●. Alle begrüßen sie herzlich. Gemeinsam gehen sie weiter. Ein hellblaues **Krokodil** reißt vor Freude sein Maul auf ●. Zu guter Letzt brüllt ein dunkelblau und schwarz gestreifter **Tiger** ihr freudig zu ●. Joy fühlt sich sehr wohl und willkommen. Sie freut sich über ihre neuen und bunten Freunde. T1

Katze

Sonne

Storch

Esel	Krähe	Biene
Krokodil	Tiger	

Traumreise

Die Kinder legen sich bequem hin, am besten auf eine Matte oder Decke. Nebenher können Sie ruhige Musik abspielen. Lesen Sie langsam und machen Sie Pausen.

1 Regenbogenfarben „Joy lädt dich ein, sie im Regenbogenland zu besuchen. Lege dich dafür gemütlich auf den Boden und schließe deine Augen. Spüre, wie sich dein Körper entspannt und wie du ganz schwer in den Boden sinkst. Nun hörst du, wie Joy deinen Namen ruft. Wie durch ein Wunder spannt sich ein Regenbogen vor dir auf. Etwas in dir weiß, dass du darübergehen kannst. Du machst die ersten Schritte. Es geht leicht und fühlt sich gut an. Du gehst nun ganz über den Regenbogen hinüber in dem Wissen, dass du später wieder über den Bogen zurückkommen wirst. Auf der anderen Seite wartet Joy bereits auf dich. Sie begrüßt dich und streicht um deine Beine. Du streichelst ihr weiches und warmes Fell. Nun siehst du, wie alles um dich herum in die Farben des Regenbogens getaucht ist. Die Wiese, auf der du stehst, sieht aus wie ein Regenbogen. Sie ist rot, orange, gelb, grün, hellblau, dunkelblau und lila. Joy nimmt dich zu ihrem Lieblingsplatz mit. Ihr lauft über die Wiese und kommt zu einem See. Selbst dieser schimmert in den Regenbogenfarben. Joy erzählt dir, dass es ein ganz besonderer See ist. Man wird darin nicht nass. Es ist ein bunter Farbenlichtersee. Gemeinsam geht ihr hinein. Es fühlt sich sehr gut an, darin zu sein und zu baden. Das Licht fließt um deinen Körper herum. Ganz sanft und warm und wohltuend. Der Lichtersee reinigt dich. Alle Farben umgeben dich. Rot … Orange … Gelb … Grün … Hellblau … Dunkelblau … Lila … Nun fangen die Farben sogar an durch deinen Körper zu fließen. Du fühlst dich immer leichter und besser. Sogar alle Zellen schimmern in buntem Licht. Spüre, wie es dir Energie schenkt. Neben dir siehst du Joy. Auch sie genießt das Bad. Langsam geht ihr zurück an Land. Das leichte Gefühl bleibt in dir. Du fühlst dich viel gesünder und kraftvoller. Fröhlich blickst du zu Joy. Sie gibt dir eine Flasche, in die du alle Farben des Farbenlichtersees füllen kannst. Diese darfst du zu Hause einem Menschen schenken, den du ganz besonders lieb hast. Gemeinsam geht ihr zurück zum Regenbogen. Joy lädt dich ein, jederzeit wiederzukommen. Du bedankst dich bei ihr und gehst über den Bogen nach Hause zurück. Nun überlege, wem du die Farben des Lichtersees aus deiner Flasche schenken magst. Sieh, wie diese Person vor dir auftaucht. Du gibst ihr die Flasche. Sie dankt dir. Vielleicht öffnet sie die Flasche und nimmt eine Farbendusche. Oder vielleicht nimmt sie die Flasche für einen anderen Moment mit sich. Verabschiede dich nun von der Person. Spüre wie du auf dem Boden liegst, und werde langsam wieder vollkommen wach. Die Farben und die Leichtigkeit des Regenbogenlandes sind immer noch in dir. Recke und strecke dich. Sei ganz wach, zurück im Hier und Jetzt."