

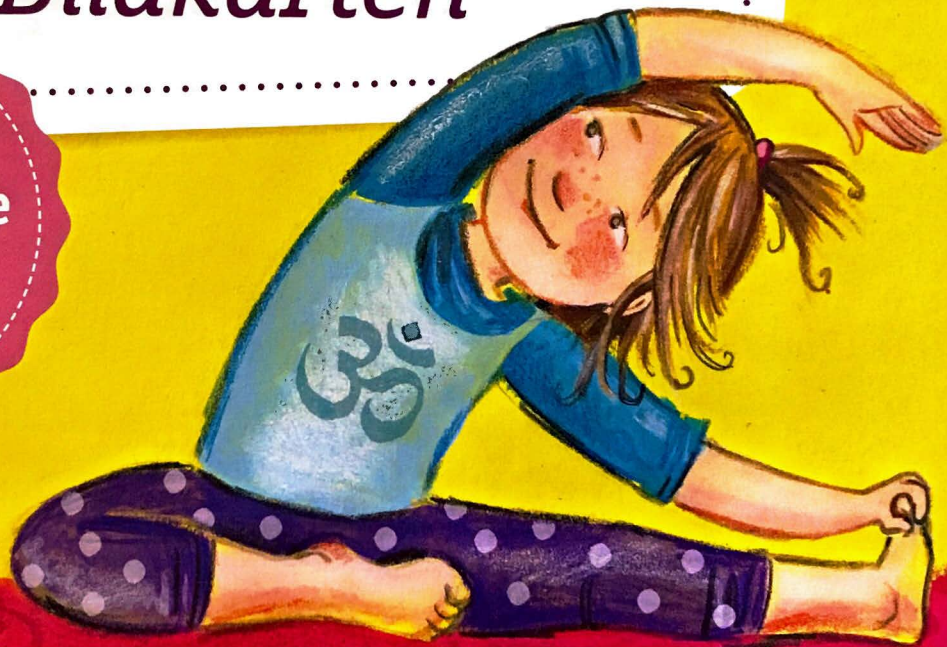
ELKE GULDEN • GABRIELE POHL • BETTINA SCHEER

# 30 Kinderyoga- *Bildkarten*

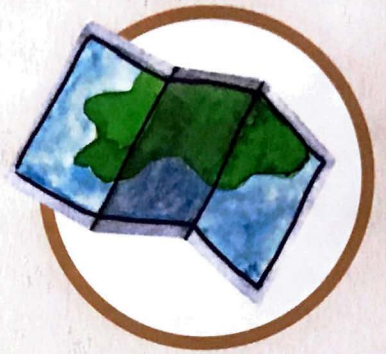


Übungen  
und Reime  
für kleine  
Yogis

**DON  
BOSCO**



# Körperreise



# Körperreise

## ➔ So geht's:

In Rückenlage, Beine am Boden ausstrecken, Schultern, Nacken und Gesicht entspannen.

## Los geht's:

Die Augen schließen und mit der inneren Wahrnehmung die Stellen des Körpers berühren, die im Vers angesprochen werden.

## ☞ Das bringt's:

- Wahrnehmungsübung
- Förderung der Konzentration
- führt in die Ruhe
- entspannt



## Der Vers zur Übung:



Wir liegen auf dem Boden und stellen uns vor eine Feder streiche über unser Ohr. Dann fährt sie über die Wange, das Kinn und über die Nase zu den Augen hin. Auf Stirn und Hals tanzt sie auch, dann springt sie zu unsrem Bauch. Plötzlich kitzelt sie noch unsre Füße und sendet den Händen schöne Grüße.