Kids Yoga im Frühling

Für dieses Spiel braucht ihr einen Würfel, evtl. ein Blatt Papier und einen Stift.

Zuerst überlegt ihr euch sechs Yogaübungen, die ihr den Augen auf eurem Würfel zuordnet. Damit ihr sie nicht vergesst, könnt ihr sie euch auf ein Blatt Papier schreiben. Das Besondere, die Yogaübungen sollten sich rund um den Frühling drehen. Z. B. Blume, Baum, Vogel, Schmetterling, Regenbogen, …

Dann wird gewürfelt. Je nach Zahl, die gewürfelt wurde, übt ihr nun die passende Yogaübung dazu. Um das ganze noch etwas bewegter zu gestalten, kann erst statisch auf der Matte geübt werden und dann z. B. beim Vogel mit bunten Tüchern durch den Raum geflogen werden.

Ich wünsche Euch viel Spaß dabei!