

## Körper und Bewegung **Kinderyoga –**

Yoga ist eine wohltuende Mischung aus Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Dehnung und Kräftigung. Dabei werden die natürlichen Bedürfnisse nach Bewegung und Entspannung gefördert und gefordert.

Das Kind lernt seinen Körper besser kennen. Zudem kann das Kind sich und seine Umwelt durch die unterschiedlichen Haltungen spielerisch zum Ausdruck bringen.

Mit Hilfe einer Geschichte, wird zusätzlich die Kreativität und die Fantasie des Kindes angeregt. Die Übungen machen Spaß und die Neugierde des Kindes ist geweckt, wenn sie gespannt auf die nächste Übung in der Geschichte warten.

*Die Geschichte wird vorgelesen, und immer wenn eine Yoga-Übung vorkommt, wird diese durchgeführt.*

## Neue Freunde

Pssst, sei ganz leise. Hörst du das? Ein leises „Miauen“ ist zu hören. Wo kommt das her? Wer ist das?

Es ist die Katze. Sie wird gerade wach. Sie reckt und streckt sich und beginnt den Tag.

### Übung: „Katze streck dich!“



Ihr ist langweilig und sie will spielen. Sie läuft los und sucht ihre Freunde.

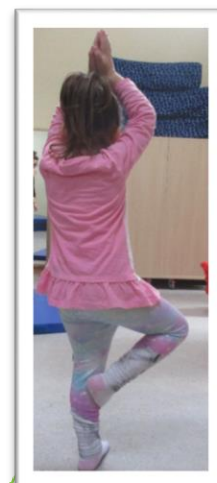
Vielleicht haben sie sich ja im Wald versteckt.

Im Wald begegnet sie einem großen Baum. Sie bittet ihn um Hilfe.

„Lieber Baum, du bist doch so groß. Kannst du von dort oben meine Freunde sehen?“

Der Baum fängt an sich in die Höhe zu strecken, bis in den Himmel hinauf.

### Übung: „Der Baum“



# Kita für Zuhause

„Katze, auch von hier oben, kann ich niemanden sehn. Es tut mir leid, du musst woanders weitersuchen.“

Traurig läuft die Katze weiter und hört plötzlich ein Geräusch. Ein lautes Bellen. Wo kommt das her? Wer kann das sein?

Es ist der Hund. Er rennt und spielt im Park.

## Übung: „Der Hund“



„Hallo Hund, kannst du mir helfen, meine Freunde zu finden?“

Der Hund bleibt stehen und schaut die Katze an.

„Klar kann ich dir helfen, mit meiner Supernase, kann ich alles erschnüffeln.“

Gemeinsam laufen sie durch den Park, bis sie auf einmal ein scharfes Zischen hören.

Wo kommt das her? Wer kann das sein?

Es ist die Kobra. Sie hat sich unter einem Stein versteckt.

Langsam schlängelt sie sich hervor und hebt den Kopf.

## Übung: „Die Kobra“



„Hallo Kobra, hast du meine Freunde gesehen?“

Vorsichtig kommt die Kobra auf die Katze und den Hund zu.

„Nein, ich liege schon den ganzen Tag hier rum. Gesehen habe ich leider niemanden.“

Auch ich suche meine Freunde.“

Die Katze überlegt eine Weile.

„Wenn du deine Freunde nicht finden kannst und ich auch nicht. Dann können wir doch Freunde sein und zusammenspielen.“

Die Idee gefällt der Kobra und auch der Hund wedelt begeistert mit dem Schwanz.

Zusammen spielen die drei Freunde im Park bis die Sonne untergeht und es dunkel wird.

**Wir wünschen euch viel Spaß dabei!**

Quelle: DON BOSCO Elke Gulden, Gabriele Pohl, Bettina Scheer 30 Kinderyoga - Bilderkarten

[kita-fuer-zuhause@quirl-kinderhaeuser.de](mailto:kita-fuer-zuhause@quirl-kinderhaeuser.de)



**QUIRL**  
Kinderhäuser e.V.