

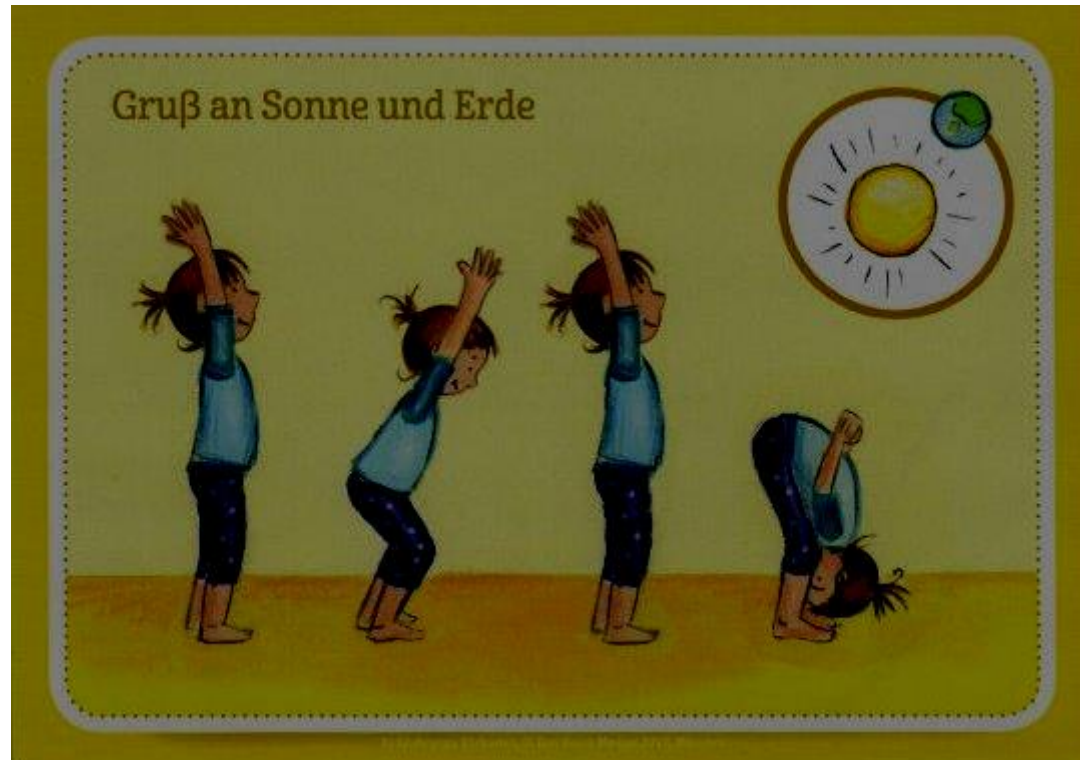


Yoga

Namasté!



Wir sitzen im Schneidersitz und kommen zur Ruh, entspannt hören wir unserem Atem zu.
3 x Mal



Wir grüßen die Sonne und beugen die Knie.
Wir grüßen sie wieder, vergessen sie nie.
Wir grüßen die Erde, auf dass es sonnig werde.



Seht, wie diese Brücke dort drüben steht und täglich Mensch und Tier darüber geht.
Majestätisch thront sie über der Stadt.
Wer weiß, wie lang ihr Bau gedauert hat?



Wir liegen auf dem Rücken und ziehn die Knie heran,
dann schaukeln wir leicht hin und her, das kann doch jedermann.
Wir schaukeln stärker immer höher, das ist für uns nicht schwer.
Dann kommen wir zum Sitzen und keiner schaukelt mehr.



Eins, zwei, drei, vier – vier kleine Kerzen leuchten hier.
Jetzt pusten wir sie aus, dunkel wird's in unsrem Haus.

Quelle: 30 Kinderyoga-Bildkarten DON BOSCO Verlag