



Weihnachtliches Yoga

Weihnachtszeit

Ausgangsposition:
das Blatt

Die Wichtel packen fleißig Päckchen,
mit Schachteln,
Tüten und auch Säckchen.

Dann wird der Schlitten voll geladen,
die Kinder können kaum noch warten.

Im weihnachtlich geschmückten Raum
kommen die Päckchen unterm Baum.

Blatt

Vierfüßlerstand

Katze I, Katze I, Seitenwechsel

Hund mit dem Gesicht nach unten

Hocke

aufrollen in den Stand und Füße schließen

Baum II, Baum II, Seitenwechsel

Die Wichtel packen fleißig Päckchen,
mit Schachteln,
Tüten und auch
Säckchen

Dann wird der Schlitten voll geladen,
die Kinder können kaum noch warten.

Im weihnachtlich geschmückten Raum
kommen die Päckchen unterm Baum.

Lotta (von Edda)
 Wichtel (von Antonia)
 Daniel (von Anton)
 Maralicio (von Adria)
 Fluppo (von Judith)
 Rebecca (von Mathis)
 Ababa (von Luise)