



Blütenyoga

Blütenyoga

**Kleine Blume, komm doch raus,
strecke deine Blätter aus!**

*Alle Kinder kauern in der Hocke auf dem
Boden und erheben sich langsam.*

**Reck und streck dich hoch hinauf,
in deinem Blumen-Dauerlauf.**

*Mit über dem Kopf gefalteten Händen
strecken.*

**Es ist schon warm, der Winter fort,
wachse hoch an diesem Ort.**

*Sich aufrichten, die Hände über dem Kopf
falten.*

**Entfalte deine Blütenblätter,
bei Sonne und bei Regenwetter.**

*Die Hände langsam und kreisförmig sinken
lassen und dabei laut ausatmen.*

TIPP: Dieser kleine Yogareim bringt Ruhe und dauert nicht länger als 5 Minuten. Sprechen Sie mit ruhiger Stimme und führen Sie die Bewegungen langsam und mehrmals aus.