



# DER YOGAWÜRFEL

Der Yogawürfel hilft euch beim Entspannen!

Gönnt euch eine Yogapause, die euren Körper in Schwung bringt und eure Gedanken beruhigt. Oft ist unser Alltag anstrengend und wir fühlen uns angespannt, unruhig oder müde. Da hilft dir Yoga! Es läßt dich aufatmen und schenkt dir neue Kraft für den Tag!

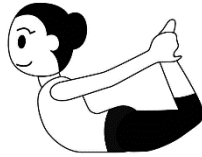
So einfach geht's: Es wird reihum gewürfelt. Der Würfler zeigt allen die gewürfelte Seite und liest die dazugehörige Karte laut vor. Jetzt versucht jeder, die Yoga-Haltung genau nachzumachen. Dabei ist es egal, wie es aussieht, sondern es soll sich für dich gut anfühlen. Bitte denkt daran: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Geht respektvoll miteinander um, denn:

Jeder kann Yoga!



EINE SPIELIDEE DER

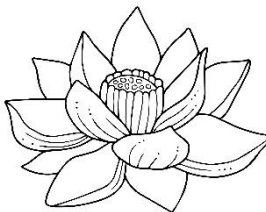
 **MONTESSORI LERNWELTEN**

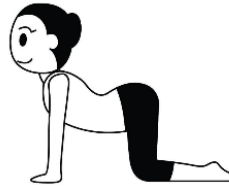


## DER BOGEN

Haltung: Leg dich auf den Bauch, heb deine Füße und halte deine Fußgelenke mit den Händen fest. Ziehe dich jetzt nach oben und richte deinen Oberkörper auf. Schauke sanft vor und zurück.

Gesundheit: Im Bogen stärkst du deinen Rücken und tust etwas für eine aufrechte Haltung. Auch wirst du in der Brust ganz weit und kannst dein Herz öffnen. Das Schaukeln massiert den Bauch und entspannt dich.

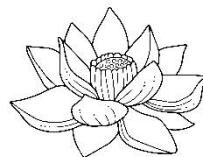


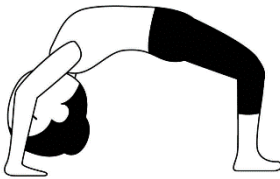


## DIE KATZE

Haltung: Komm in den Vierfüßler-Stand, also auf deine Hände und Unterschenkel. Heb den Kopf und mache ein Hohlkreuz. Jetzt senk den Kopf und mach einen Katzenbuckel. Wechsle einige Male zwischen den beiden Haltungen hin und her. Du darfst auch wie eine Katze miauen!

Gesundheit: Mit der Katze hältst du deinen Rücken beweglich und die ganze Muskulatur kann sich entspannen. Durch den Vierfüßler-Stand bekommst du eine gute Erdung und Bodenhaftung.





## DAS RAD

Haltung: Leg dich auf den Rücken und stell die Füße auf. Leg deine Hände so neben deine Ohren, dass die Fingerspitzen zu deinen Schultern zeigen. Jetzt stemme dich langsam hoch, bis nur noch die Fußsohlen und die Handflächen auf dem Boden sind. Bitte erzwingen nichts, nicht jeder ist für diese Haltung gebaut. In der Regel können Kinder aber leichter ein Rad machen als die Erwachsenen.

Gesundheit: Im Rad streckst du deinen ganzen Körper. Muskeln und Atemorgane dürfen sich dehnen. Die Welt steht für einen Augenblick auf dem Kopf – du kannst deine Sichtweise ändern.



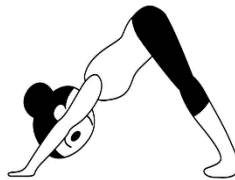


## DER HERR DES TANZES

Haltung: Stell dich auf beide Beine. Strecke ein Bein nach hinten aus. Achte darauf, dass du im Gleichgewicht bleibst. Jetzt versuche, mit der Hand derselben Seite dein Fußgelenk zu fassen und dabei das Bein zu strecken.

Gesundheit: Der Herr des Tanzes ist eine schwierige Yogaübung, aber mit ihr können wir gut das Gleichgewicht üben. Auch schulen wir damit unsere Beweglichkeit und natürlich den Mut, so eine herausfordernde Übung zu wagen.

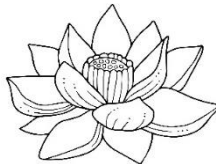




## DER HUND

Haltung: Beug dich nach unten und komm auf deine Hände. Lauf mit den Händen nach vorne und mit den Füßen nach hinten, so dass du den Rücken ganz durchstrecken kannst. Streck auch die Arme und Beine! Dein Körper bildet jetzt ungefähr einen geraden Winkel. Genieße es, auf allen Vieren zu stehen.

Gesundheit: Im Hund wird der Rücken gestrafft und Verspannungen können sich lösen. Das Gehirn wird durchblutet. Die Arme und Handgelenke werden gestärkt. So kannst du besser schreiben und zeichnen!





## DIE KOBRA

Haltung: Leg dich auf den Bauch. Setz die Hände neben deinem Brustkorb auf dem Boden auf. Jetzt hebe sanft den Oberkörper.

Gesundheit: Die Kobra ist ein sehr stolzes Tier und schenkt dir Mut und Selbstvertrauen. So öffnest du dein Herz für alles, was auf dich zukommt. Die Haltung stärkt Schultern und Arme, damit du noch besser zupacken kannst!



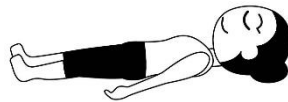


## ENDENTSPANNUNG:

Die Haltungen oder Asanas sind nur ein Teil von Yoga. Ein weiterer wichtiger Teil ist die Entspannung und Meditation. Wenn ihr genügend Haltungen geübt habt (etwa 15 Minuten), könnt ihr in diesen beiden Haltungen zur Ruhe kommen:



Stellung des Kindes



Shavasana

Lass jetzt vollkommen los und spür nach innen. Gönn dir ein paar tiefe, belebende Atemzüge. Nach 2, 3 Minuten komm langsam nach oben und setze dich in den Yogasitz. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander und verbeuge dich. Namaste! (So grüßen sich die Yogis).

