

Der Yoga-Würfel

Die wirkungsvolle Entspannungspause für aktive Kinder



Der Bogen

Bewegung: Sanftes Vor- und Zurückschaukeln

Wirkung: Stärkt deinen Rücken, gibt dir Selbstvertrauen und öffnet dein Herz



Das Rad (die Brücke)

Bewegung: Am Rücken liegen, Hände neben den Kopf, durchstrecken

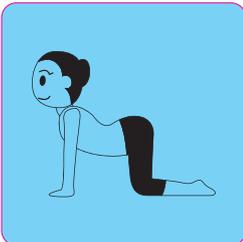
Wirkung: Dein ganzer Körper wird gestreckt, deine Muskeln und Atemorgane dürfen sich dehnen



Der Herr des Tanzes

Bewegung: Stehend das rechte Bein in die Luft strecken und fassen

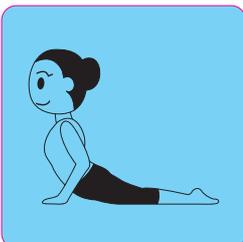
Wirkung: Dehnung des ganzen Körpers, Gleichgewichtssinn stärken



Die Katze

Bewegung: Auf allen Vieren den Rücken durchhängen lassen

Wirkung: Beweglichkeit der Wirbelsäule, Entspannung



Die Kobra

Bewegung: Auf dem Bauch liegend sanfte Aufrichtung des Rückens

Wirkung: Öffnet dein Herz und schenkt dir Selbstbewusstsein



Der nach unten schauende Hund

Bewegung: Auf allen Vieren stehen mit geraden Armen und Beinen

Wirkung: Baut Rückenschmerzen ab und erdet dich

Tipp: Ein Kind würfelt und alle Kinder machen die gezeigte Übung. Als Vorlage kann der Würfel bei jeder Übung gut sichtbar ins Regal gestellt werden. Viel Spaß!



Achtung!
Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.
Kleine Teile. Erstickungsgefahr.



MONTESSORI LERNWELTEN
DER ANBIETER FÜR MONTESSORI-MATERIAL

www.montessori-lernwelten.de

Bildnachweis: © Shutterstock/Maquiladora