

YOGA IM PARK

Schildi - Abenteuer einer Meeresschildkröte

- * Begrüßungsritual /
Anfangsmeditation
- * Erwärmung
- * Thema des Tages
- * Entspannung
- * Pause
- * Kreativ /
Spiele



Oceandrum vorführen und herumgeben

Am Morgen geht die Sonne auf

Schildi-Geschichte mit Asanas

Kapitän Nemo lesen und Schatzkiste
hinstellen

Pause

Schatz öffnen und Edelsteine herausziehen,
Stein mit guten Gedanken aufladen

* Massage

* Kreativ /
Spiele

* Picknick-Pause
Tischspruch für zH

* Wiederholung der
Asanas

* Lerngeschichte /
Geschichte erfinden

* Reflexion

* Endmeditation /
Abschied

Die kleinen Wasserschildkröten

Muscheln fühlen und wiedererkennen

Pause

Nacherzählen der Schildi-Geschichte mit
Asanas

Klanggeschichte

Wünsche für ´s nächste Mal?

Was ist dein größter Schatz?