

# 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?