

DINOSPAZIERGANG

Familienyoga und mehr im SEP Sport- und Erholungspark

4.9.2022, 9 - 11 Uhr, STRAUSBERG



* Begrüßung /
Anfangsmeditation

* Erwärmung

* Thema des Tages

* Pause

* Entspannung

* Massage

Achtsamkeitsübung Rücken an Rücken

Erwärmung mit einer
Dino-Kurzgeschichte

Geschichte "Dinospaziergang"
mit Asanas

Traumreise

Massage-Geschichte:
Der größte Dinosaurier

- * Kreativ /
Spiele
- * Picknick-Pause
- * Wiederholung der
Asanas
- * Kreativ /
Spiele
- * Reflexion
- * Endmeditation /
Abschied

Dino-Spaziergang: Wir lauten
wie ein
Dino - mit Riesenfüßen

Spiegel-Spiel
Asana vorzeigen und
nachahmen

Entdecker sein: Dinos freimeißeln

Was hat dir gefallen, was
weniger? Ideen, Wünsche für
das nächste mal?

Ooohm, Ich bin wie ich bin okay
- Namasté