

ALS DER WEIHNACHTSMANN VERSCHLAFEN HATTE

Familienyoga und MEHR 3.12.2022, 9 - 11 Uhr



in der Sporthalle der Anne-Frank-Oberschule in Strausberg

- | | |
|------------------------------------|---|
| * Begrüßung /
Anfangsmeditation | Erzählrunde - Wunschzettel |
| * Erwärmung | Yoga-Kerzen "anzünden" |
| * Thema des Tages | Geschichte mit allen Sinnen "Als der
Weihnachtsmann verschlafen hatte" |
| * Pause | |
| * Massage | Den Weihnachtsmann wecken |
| * Entspannung | Nach dem Weihnachtsfest |

* Kreativ /
Spiele

Welche Ausrede wäre dir eingefallen?

* Picknick-Pause

* Wiederholung der
Asanas

Geschichte nacherzählen

* Kreativ /
Spiele

weihnachtliche Teelichthalter aus Servietten

* Reflexion

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

* Endmeditation /
Abschied

Ooohm, Ich bin wie ich bin okay - Namasté

ANMELDUNG:

Patty Buchhester
01520 39 141 54
info@yogilini-spielewelt.de

PREISE UND WEITERE INFOS:

www.yogilini-spielewelt.de/yoga-in-strausberg