

BAUERNHOF

Familienyoga und MEHR, 5.11.2022, 9 - 11 Uhr

in der Sporthalle der Anne-Frank-Oberschule in Strausberg



* Begrüßung /
Anfangsmeditation

Wir grüßen die Sonne

* Erwärmung

Am Morgen geht die Sonne auf ...

* Thema des Tages

Geschichte "Morgens auf dem Bauernhof"

* Entspannung

Geschichte "Als Tim eine Kuh melken wollte"

* Pause

* Massage

Regen-Massage

* Kreativ /
Spiele

Sortierspiel: Welche Tiere leben auf dem Bauernhof?

* Picknick-Pause

* Wiederholung der Asanas

Lied "Wenn ich nicht ein Kindlein wäre..."

* Kreativ /
Spiele

Schaf aus Wolle herstellen

* 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