

# YOGA IM PARK

## YOGAREISE INS REGENBOGENLAND



Begrüßungsritual /  
Anfangsmeditation

Zauberblüte mit Seidentüchern

Erwärmung

Körper wecken

Thema des Tages

Yogareise  
ins Regenbogenland

Entspannung

Traumreise  
ins Regenbogenland

Pause

Pause

Massage

Massage Regenbogen

Wiederholung zur Festigung

alle bisherigen Asanas den farbigen Tüchern zuordnen

Kreativ

Mandala ausmalen mit Entspannungs-Musik

Spiel

Geschicklichkeitsspiel "Das Regenbogen-Durcheinander"

Picknick-Pause  
Tischspruch für zH

Picknick-Pause - Wer kommt denn da geflogen?

Spiel

Kartenspiel "Einhornzauber"

Kreativ

Dekoflaschen mit gefärbtem Salz füllen

Reflexion

Einhorn-Ballon steigen lassen mit guten Wünschen, Reflexion

Endmeditation /  
Abschied

Was hat dir am besten gefallen? Was weniger?  
Oom