

Hallo und moment.mal kleiner Yogi!



Hast du Lust mit uns auf eine Yogareise zu gehen?

Wir haben verschiedene Yogavideos für dich aufgenommen, die du ganz bei dir machen kannst. In einigen Videos kannst du dich richtig auspowern, in anderen Videos kannst du loslassen und dich einfach nur entspannen. Denn beim Yoga geht es nicht nur um Bewegung, sondern auch darum, sich Zeit zu nehmen und zu

beobachten. Wie fühlst sich dein Körper an? Wie geht dein Atem? Welche Gedanken kommen dir?

Bist du bereit für diese Reise? Dann lass uns beginnen. Du brauchst dafür nur eine Sitzunterlage, zum Beispiel eine Matte oder eine Decke und gemütliche Kleidung.

Wir wünschen dir ganz viel Spaß und natürlich von ganzem Herzen eine wunderschöne Weihnachtszeit.

Namasté! Deine moment.mal Yogis!

[Hier findest du eine Übersicht unserer Kinderyogavideos:](#)

Zum Bewegen

Reise in den Winterwald (mit Irina & Sima):

Komm mit uns auf eine Reise in den Winterwald, denn auch hier verstecken sich unter einer dicken Schneedecke die unterschiedlichsten Tiere... <https://youtu.be/Msrk90XhRkY>

Bruno, der kleine Orang-Utan (mit Zofia): Was erlebt ein kleiner Orang-Utan alles so im Laufe eines Tages? Begleite ihn doch einfach auf seinem morgendlichen Spaziergang...

<https://youtu.be/ACckiW1tqN4>



Zum Entspannen



moment.mal

Auf den Spuren eines Blattes (mit Julia):

Kannst du dir vorstellen, was ein Blatt im seines Lebens alles so erlebt? In dieser Geschichte erzählen wir dir davon. ...

<https://youtu.be/cF9I1mzQJow>



Laufe
kleinen

Take 5/ Nimm 5 (mit Zofia)

Weißt du wie man richtig atmet? Doofe Frage, oder? Geht doch automatisch...Und doch können wir durch unseren Atem auch beeinflussen, wie wir uns fühlen. Denn wenn wir gleichmäßig atmen, sagen wir unserem Körper, dass alles in Ordnung ist. Hier lernst du eine schöne erste Atemübung dazu kennen. <https://youtu.be/GQIUHDSpMKQ>



Geschichte einer Schneeflocke (mit Julia):

Hast du Lust dich mal in eine flauschige Wolke zu kuscheln und wie eine kleine Schneeflocke zu fühlen? Dann komm mit auf unsere weihnachtliche Phantasiereise an. <https://youtu.be/EjPO49fgmi0>



Zum Entspannen zu zweit

Spaghettispiel (mit Benjamin & Dustin)

Kannst du deinen Körper in Spaghetti verwandeln? In gekochte, weiche Spaghetti? Wie soll das denn gehen?! Lasst dich überraschen? Schnapp dir einen Partner und los geht's. <https://youtu.be/5wDrCAqFCjw>



Keksbackmassage (mit Irina & Sima)

Leckere Weihnachtskekse backen, und das alles auf deinem Rücken? In diesem Video gibt es nicht nur leckere Kekse sondern auch eine sehr entspannte Massage...Probiert es doch mal zu zweit aus.

<https://youtu.be/loWg0xJcRH8>





Hier geht es zu unserem YouTube Kanal,
wo du alle Videos findest:

<https://bit.ly/2K5TskI>

