
KINDERGARTEN REITH

Lauserweg 15

6103 Reith b. Seefeld

Mobil: 0664/9175089

Mail: kindergarten@reith-seefeld.at



„Gemeinsam schaffen wir das!“



BEWEGUNG

Aktivität:	Yoga-Übung: „Sonne“
Alter:	Ab 4 Jahren
Dauer:	5 Minuten

Yoga-Übung: „Sonne“

Es ist noch ganz früh am Morgen.

Die Kinder sitzen in der Hocke. Sie lassen den Kopf und die Arme locker hängen.



Da taucht die Sonne am Horizont auf und die ersten Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut. Guten Morgen, liebe Sonne.

Die Kinder kommen in den Stand. Dabei führen sie die Arme seitlich am Körper nach oben und strecken sich der Decke entgegen. Dabei atmen sie ein.



Nach einem langen Tag geht die Sonne langsam wieder unter.
Auf Wiedersehen, liebe Sonne.

Ausatmend gehen die Kinder wieder in die Hocke. Dabei führen Sie wiederum die Arme seitlich am Körper entlang zum Boden. Sie stützen die Hände auf den Boden und lassen den Kopf entspannt nach vorne sinken.

Ziel der Übung: Aufwärmen der Muskeln, Anregung des Kreislaufs