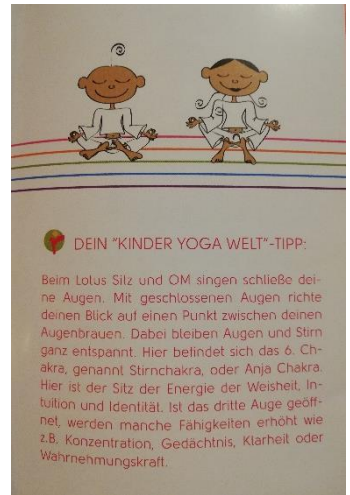




Yoga Übungen für Kinder für Zuhause



G m7 Em Am7 Fism7 Bmaj7 C A Bmaj7 G Fism7 Am7

Bein, komm nach vor, hab dich lang nicht mehr ge-sehn. Nun das lin-ke Bein da zu, denn ich will auf der Er-de stehn.

G m7 Em C A Fmaj7 Bmaj7 C A Fmaj7

4.Gu-ten Mor-gen, lie-be Welt, schau, ich wink dir freund-lich zu. Ich bin mun-ter und zu frie-den und sing

Bmaj7 C A G m7 Em

für dich: "Hal-lo dul" falt die Hän-de hoch zum Gru-be und ich

Am7 Fism7 Bmaj7 C A G m7 Am7 Fism7

at-me ganz tief ein. Freu-e mich auf mei-nen Tag, denn er wird ganz be-son-ders sein.

BRIDGE G Bmaj7 C A G m7 Am7 Fism7 Bmaj7 C A

Und weil ich mag, weiß mir ge-fällt und weil ich kann, fang ich von vor-ne an. Guten

Bmaj7 Am7 G m7 Fism7 Bmaj7 Am7 G m7 Bmaj7 C A

sein.

12 Mondgruß

Der Mondgruß ist eine Abfolge von Übungen, die deinen Tag abrunden und zu einem Abgesang bringen können. Du kannst den Mondgruß auch als ruhigen Ausklang der Stunde machen.

Der Mondgruß wirkt harmonisierend und ausgleichend. Er schenkt dir Ruhe und Dankbarkeit.

05 Sonnengruß

Originaltonart: D-Dur (Kapo am 3. Bund entspricht F-Dur)

STROPHE Fmaj7 G Bmaj7 C A Fmaj7

1.Gu-ten Mor-gen, lie-be Son-nie, ich bin da und grü-ße dich. Hal-lo Hän-de, seid ihr mun-ter? Tanz nun

G Bmaj7 C A G m7 Em Am7 Fism7

noch zum Him-mel's licht. Nun be-grü-ße ich die Er-de, vie-len Dank, dass du mich trägst. Schau mal

Bmaj7 C A Bmaj7 Am7 G m7 C A Fmaj7

an, wie sich mein rech-tes Bein ge-knirrt nach hin-tan legt. 2.Lie-be Sonne, schaudach her, mein lin-kes

G Bmaj7 C A Fmaj7 Bmaj7 C A G m7 Em

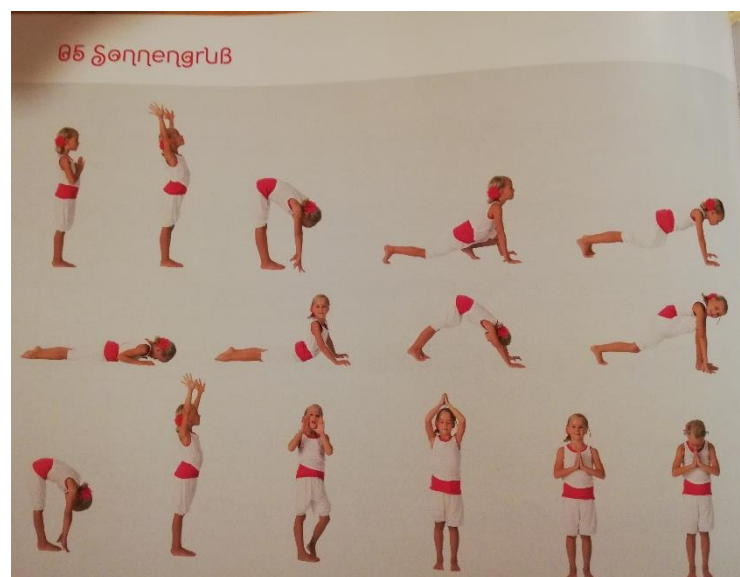
Bein streck sich auch, Mei-ne Stirn, die küsst den Bo-den, und ich lie-ge auf dem Bauch. Strec-ke hoch mei-nen Kopf, wie ei-ne

Am7 Fism7 Bmaj7 C A G Fism7 Em A

Schlän-ge es auch kann. Lie-be Son-nie, bel mei-nem Gruß lach mich an. 3.Mein Po

Fmaj7 Bmaj7 C A Fmaj7 Bmaj7 C A

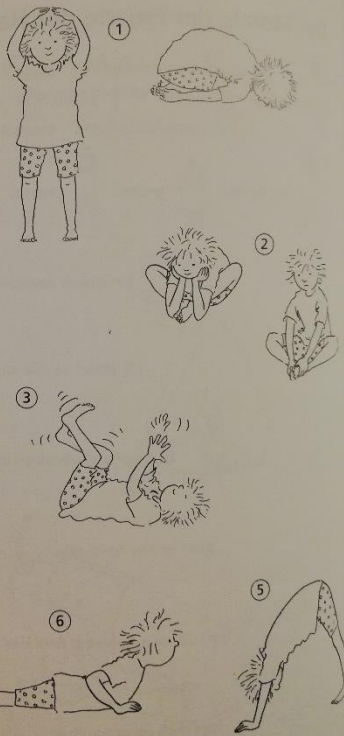
po wächst hoch hi-naus, viel-leicht kommt ein Pups he-raus. Und mein Kör-per, der sieht aus wie das Dach von ei-nem Haus. Rech-te



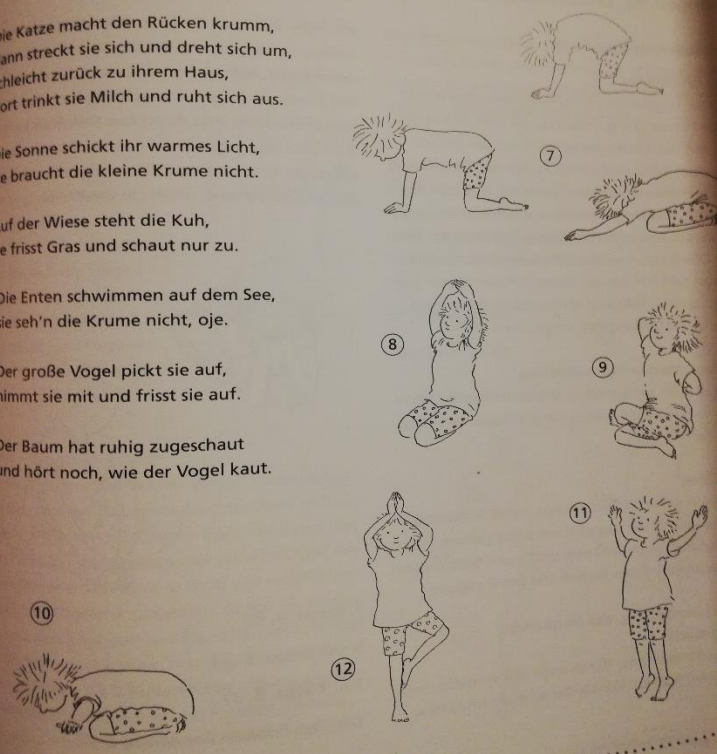


Die Brotkrume

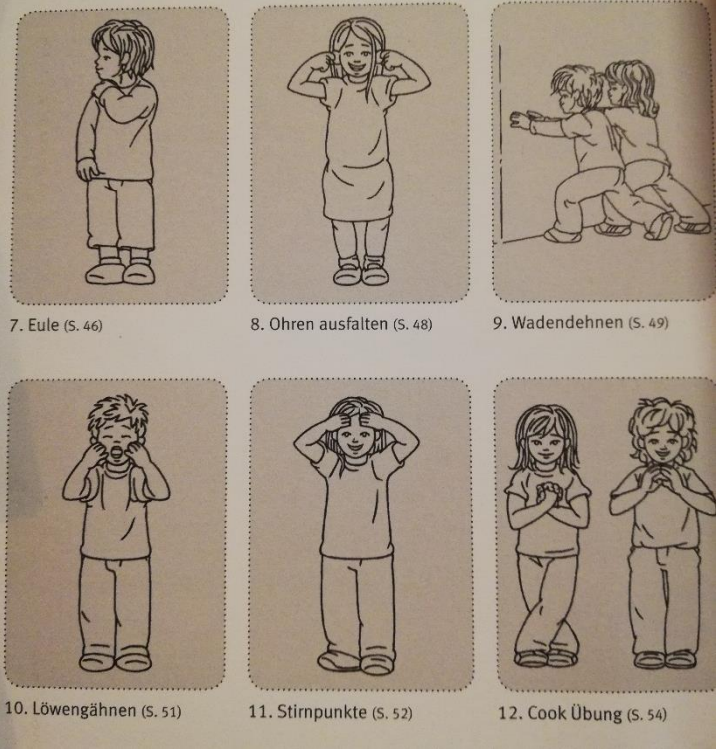
1. Neben einer großen, runden Sonnenblume liegt eine leckere, kleine Brotkrume.
2. Der Schmetterling, der mit den Flügeln flattert, kommt nicht ran und ist verdattert.
3. Der Käfer liegt strampelnd auf dem Rücken, will sich dreh'n, doch es will nicht glücken.
4. Der Schmetterling versucht's noch mal, macht sich weit und macht sich schmal, trinkt Nektar von der Blume, vergisst dabei die Krume.
5. Der Hund bellt laut und strengt sich an, streckt sich aus, doch kommt nicht ran.
6. Die Schlange streckt die Zunge raus, die ist zwar lang, doch reicht's nicht aus.



7. Die Katze macht den Rücken krumm, dann streckt sie sich und dreht sich um, schleicht zurück zu ihrem Haus, dort trinkt sie Milch und ruht sich aus.
8. Die Sonne schickt ihr warmes Licht, sie braucht die kleine Krume nicht.
9. Auf der Wiese steht die Kuh, sie frisst Gras und schaut nur zu.
10. Die Enten schwimmen auf dem See, sie seh'n die Krume nicht, oje.
11. Der große Vogel pickt sie auf, nimmt sie mit und frisst sie auf.
12. Der Baum hat ruhig zugeschaut und hört noch, wie der Vogel kaut.



Die zwölf kinesiologischen Basisübungen auf einen Blick



Die zwölf kinesiologischen Basisübungen auf einen Blick

