

STEFANIE WEYRAUCH

YOGA FÜR KINDER

10 AUSMALBILDER

YOGAMÖWE LILLY

yoga*
stern



KINDERYOGA

VON STEFANIE WEYRAUCH

- Unterrichtest du Kinderyogakurse, arbeitest mit Kindern oder hast eigene Kinder?
- Fehlen Dir manchmal Ideen, wie du Yoga und Entspannung an die Kinder weitergeben kannst?
- Suchst du nach winterlichen Kinderyoga-Inspirationen für neue Übungen und Spiele?

Mit dem Kinderyoga-Würfel zum selbst basteln und den 10 von Silvia Weber liebevoll gestalteten Ausmalbildern mit Yogamöwe Lilly bekommst du neue Inspirationen an die Hand, um eine winterliche Kinderyogastunde zu gestalten oder Yoga in den Alltag zu holen!

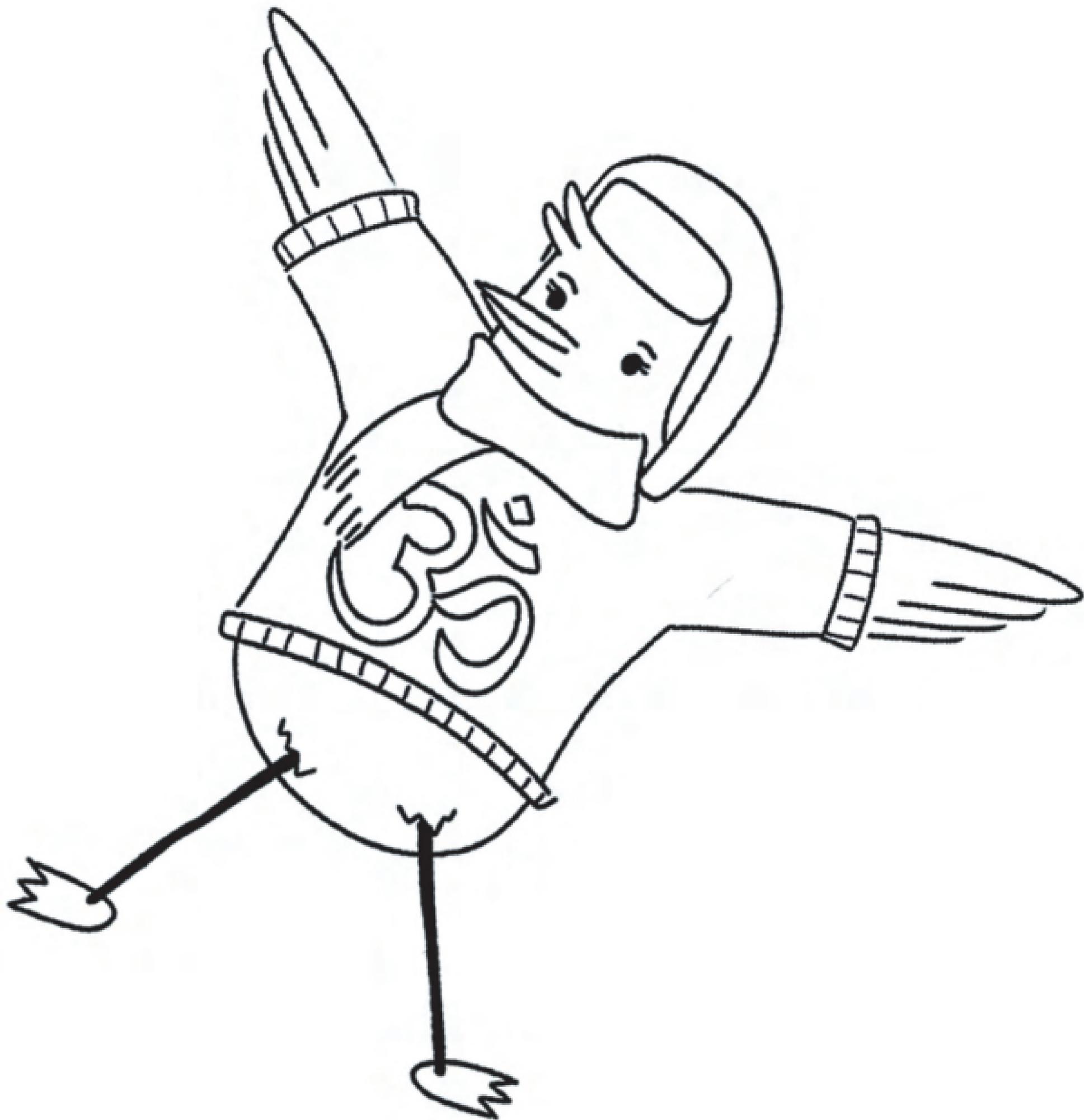
Die winterlichen Ausmalbilder lassen sich einfach ausdrucken und beliebig oft in deinen Kinderyogastunden oder zu Hause im Familienalltag verwenden. Außerdem kannst du die Yoga-Haltungen in einer beliebigen Reihenfolge in deinen Unterricht integrieren. Darüber hinaus kannst du sie natürlich mit dem beliebten Kinderbuch "Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly" kombinieren und so eine winterliche Yogastunde für Kinder oder Familien gestalten. Auch mit Spielen wie Stopptanz, dem Gong-Spiel oder Stationen mit dem Bildern in Raum können die Übungen und Bilder von Yogamöwe Lilly eingesetzt werden.

KOMM WIR MACHEN Yoga

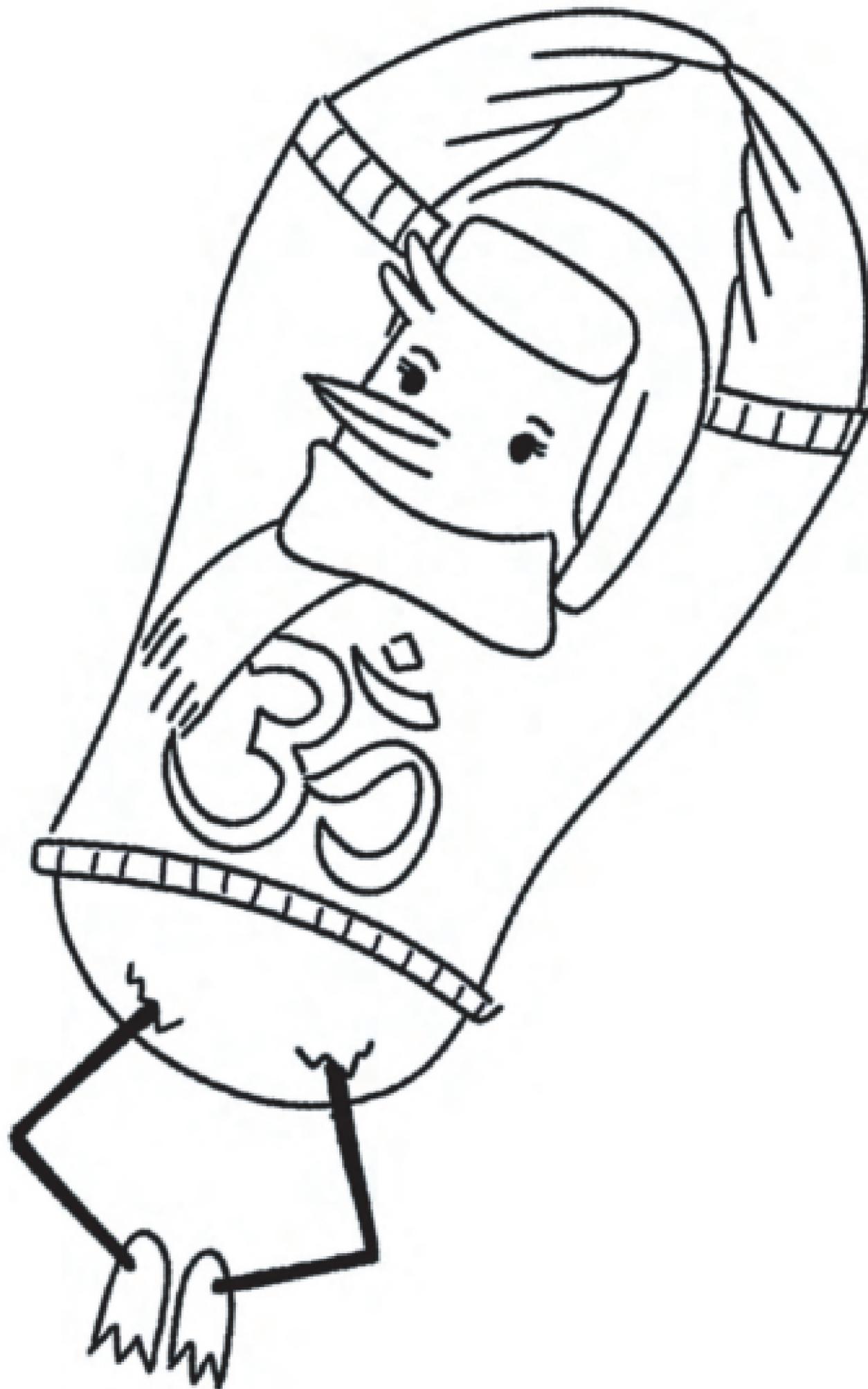


"Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly"
von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber - riva Verlag

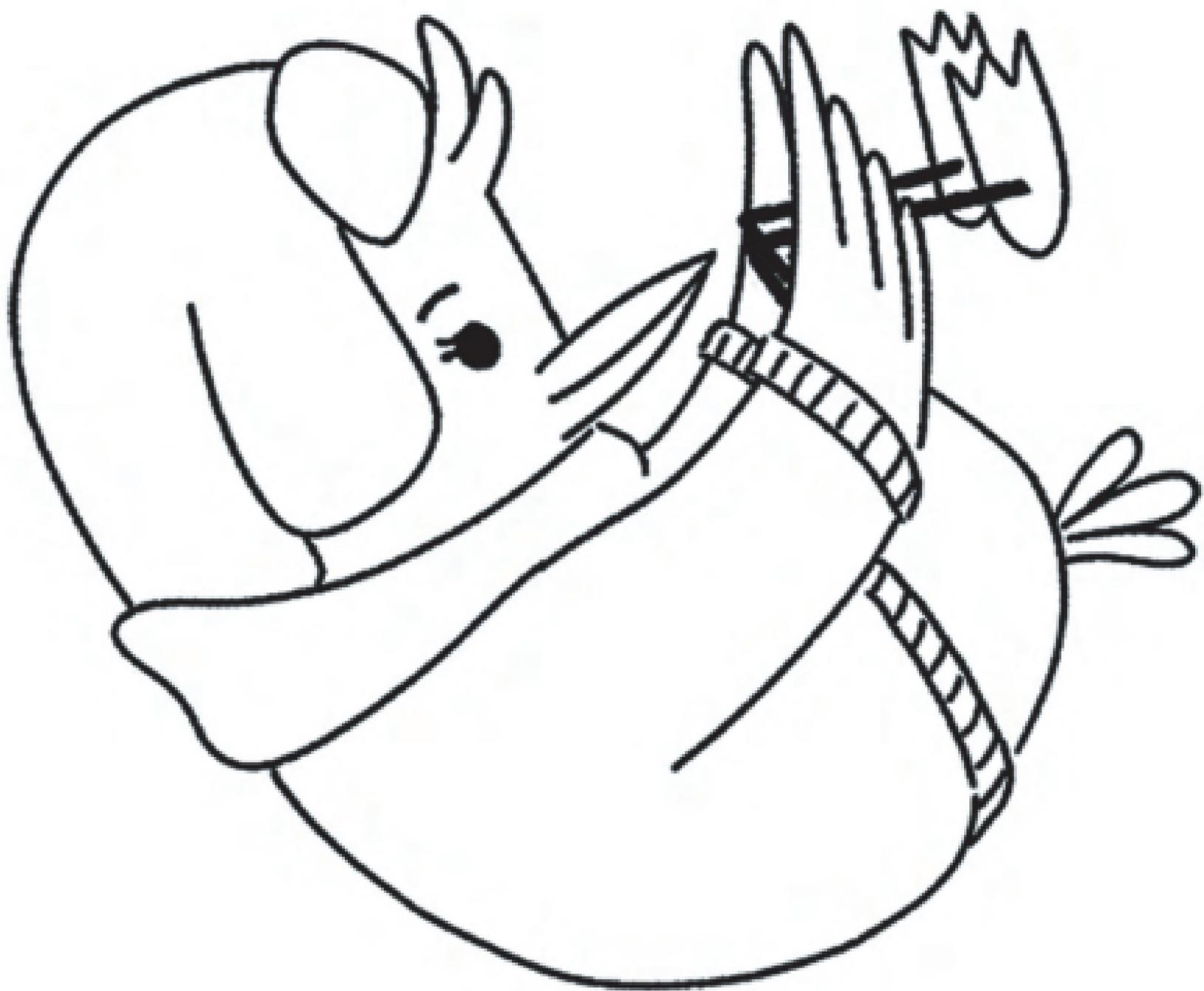
KOMM WIR MACHEN *Yoga*



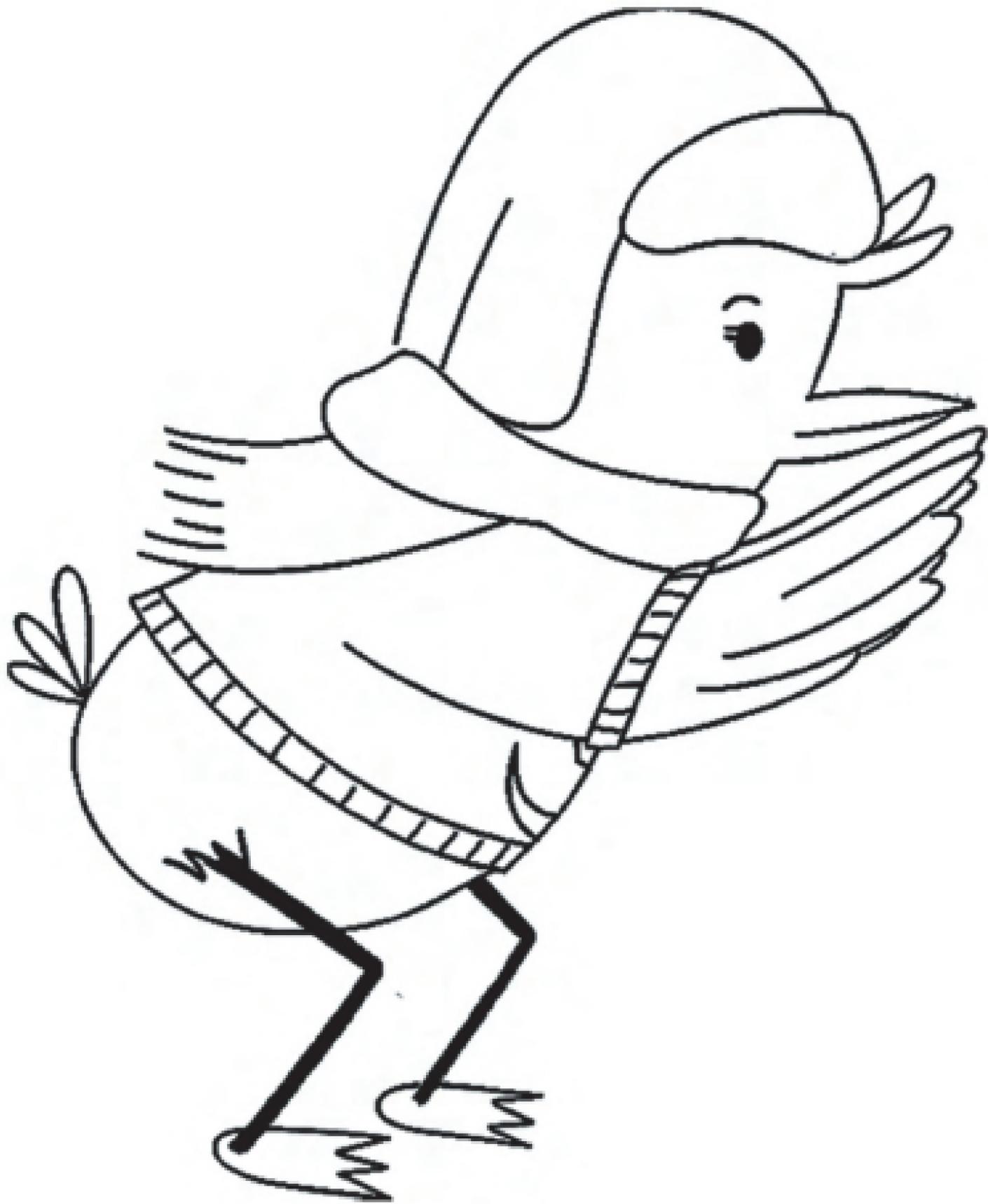
KOMM WIR MACHEN *Yoga*



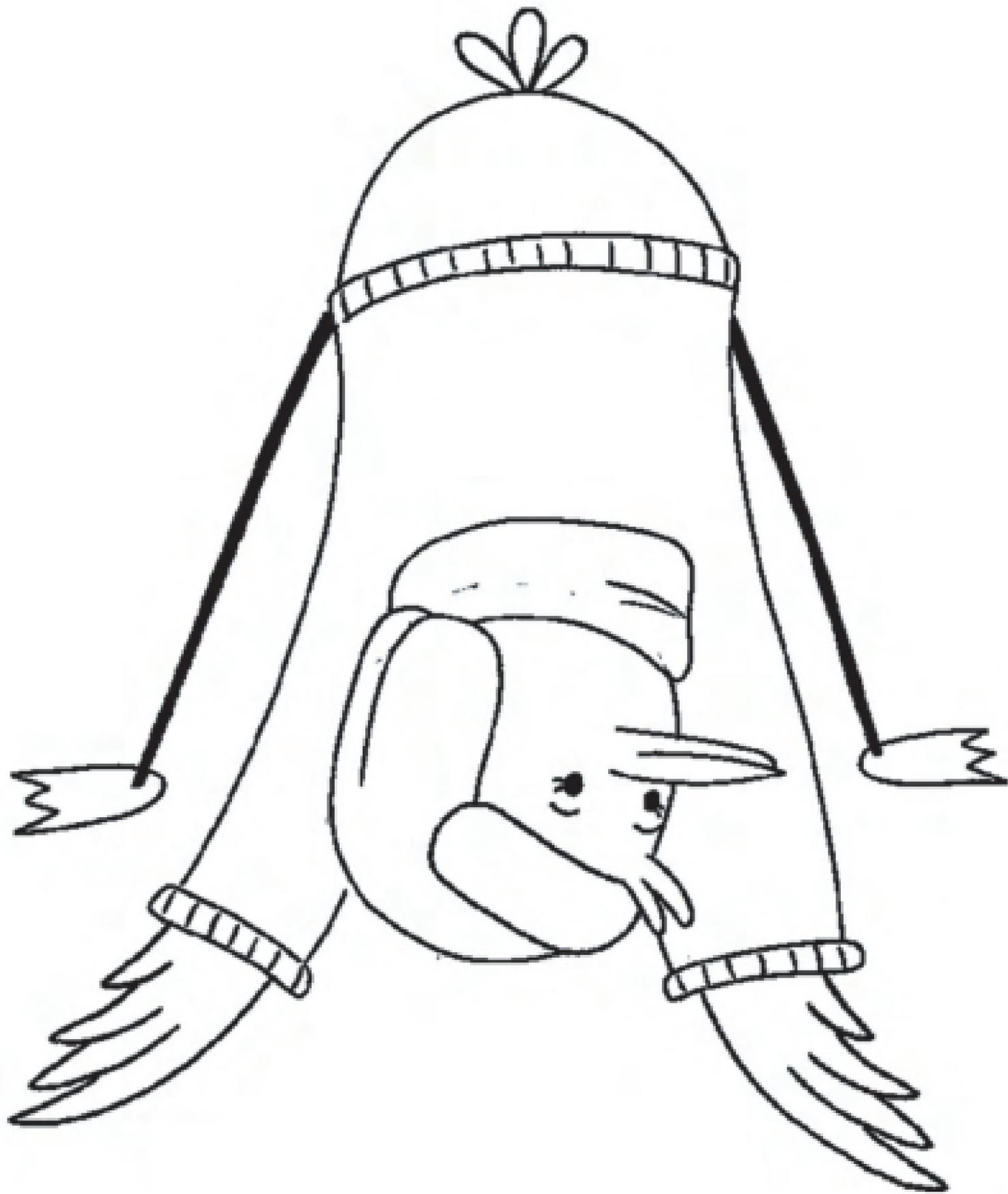
KOMM WIR MACHEN *Yoga*



KOMM WIR MACHEN *Yoga*



KOMM WIR MACHEN *Yoga*



KOMM WIR MACHEN *Yoga*



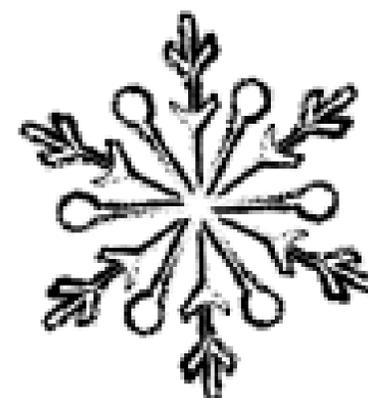
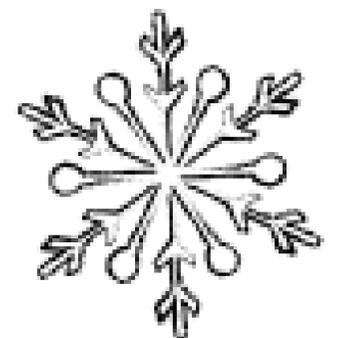
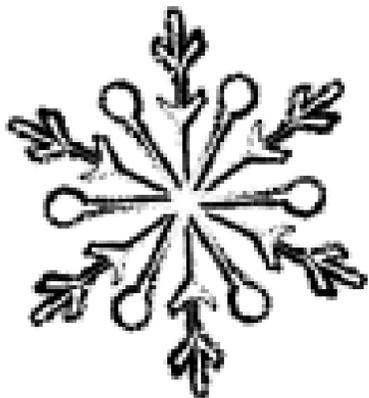
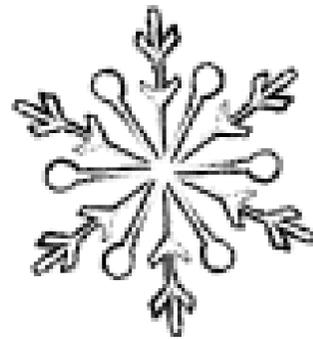
KOMM WIR MACHEN *Yoga*



KOMM WIR MACHEN *Yoga*

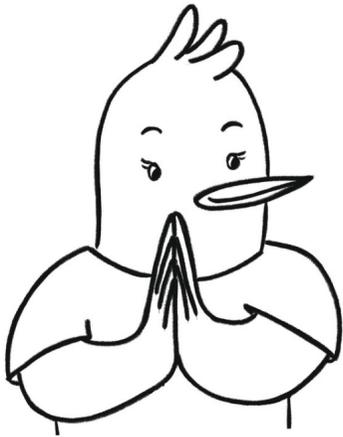


KOMM WIR MACHEN *Yoga*



YOGAMÖWE LILLY - DIE ÜBUNGEN

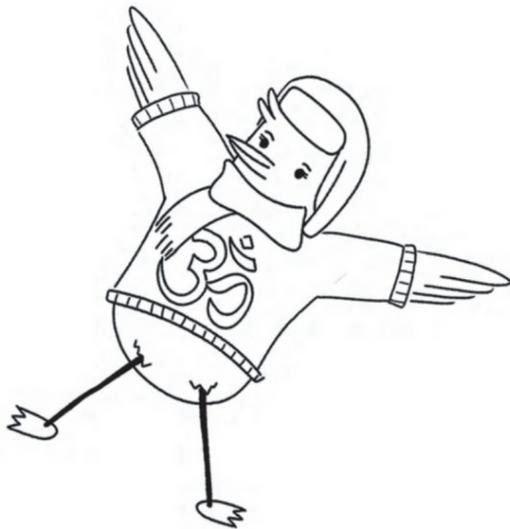
Im Folgenden findest du die neun unterschiedlichen Yogaübungen kurz erklärt. So kannst du sie nicht nur zum Ausmalen nutzen, sondern auch aktiv in deine Yogastunden als Haltungen für die Kinder einbauen.



Meditation

Setze dich in einen bequemen Schneidersitz und lege die Hände vor deiner Brust zusammen zum *Namasté*. Dein Rücken ist dabei aufrecht und gerade. Bleibe einen Moment sitzen und komme zur Ruhe.

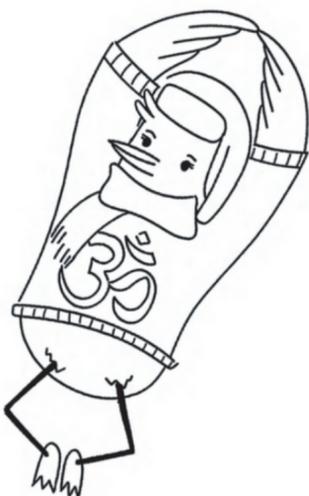
Namasté ist übrigens die Grußgeste unter den kleinen Yogis. Das bedeutet so viel wie »Das Licht in mir grüßt das Licht in dir«.



Schneeengel

Lege dich auf den Rücken und breite deine Arme und Beine aus. Kreise nun langsam deine Arme und Beine über den Boden und stelle dir dabei vor, du machst einen Engel im Schnee.

Die Beine kannst du dazu grätschen und wieder schließen. Die Arme streckst du wie Flügel in Richtung Kopf und wieder zurück.



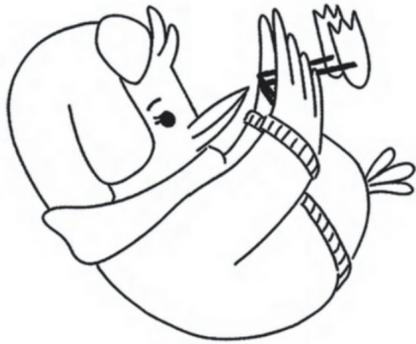
Schneemann

Lege dich auf den Rücken. Forme nun mit deinen Beinen und Armen jeweils eine Kugel am Boden: Strecke dazu deine Arme leicht angewinkelt über deinen Kopf, bis sich die Fingerspitzen berühren.

Lege deine Fußsohlen aneinander und drehe die Knie leicht nach außen, sodass auch die Beine einen Kreis bilden. Die dritte Kugel des Schneemanns ist dein Bauch ;-)

YOGAMÖWE LILLY - DIE ÜBUNGEN

Schneeball



Starte in der Hockstellung und rolle dich nach hinten auf deinen Rücken. Dann komme wieder zurück nach vorn in die Hocke.

Du kannst dich mehrmals vor- und wieder zurückrollen. Mache dich dazu klein und rund wie ein Schneeball. Zur Unterstützung kannst du dich mit deinen Händen in den Kniekehlen festhalten.

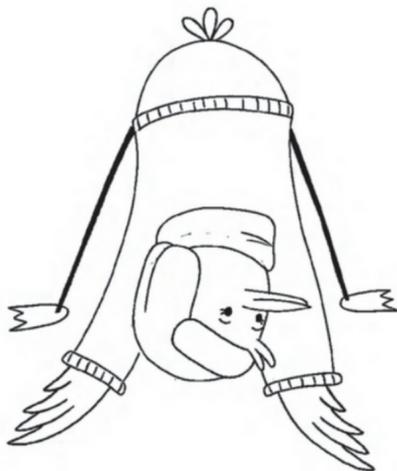
Schlittenfahrt



Stelle dich aufrecht hin. Die Hände schließt du vor deinem Herzen zu der Grußgeste Namasté. Stelle dir vor, dass du dich nun auf einen Schlitten setzt. Beuge dazu beide Beine.

Halte die Übung so lange, wie du in Gedanken mit dem Schlitten den Berg hinabdüsst. Mit den Armen kannst du dazu Lenkbewegungen nach rechts und links machen.

Schneelawine



Stelle die Beine weit auseinander und beuge dich nach unten. Trommle ganz fest zwischen deinen Beinen mit den Händen auf den Boden.

Dann geht die Lawine los: Du kommst wieder nach oben und klatschst die Hände über dir in der Luft zusammen. Das bedeutet, die Schneelawine geht los. Nun fließt der Schnee über deinen Körper nach unten und du beugst dich in die Vorbeuge. Das kannst du mehrmals wiederholen.

YOGAMÖWE LILLY - DIE ÜBUNGEN



Berg

Stelle dich breitbeinig hin. Forme mit den Armen und Händen über dir eine Bergspitze in der Luft. Deine Füße sind gut geerdet am Boden.

Nimm wahr, wie du stabil und felsenfest auf dem Boden stehst wie ein Berg.



Dreibeiniger Hund

Gehe in den Vierfüßlerstand. Strecke den Rücken und die Beine, bis der Po ganz weit oben ist. Hebe nun ein Bein seitlich hoch in die Luft, entweder gestreckt oder angewinkelt. Jede nachdem ob du ein kleiner oder großer Hund sein möchtest, kannst du das Bein aus dem herabschauenden Hund oder aus dem Vierfüßlerstand anheben.

Stelle dir vor, dass du ein Hund bist, der am Baum sein Revier markiert. Du kannst auch mehrmals hintereinander mal das eine, mal das andere Bein anheben.



Kuh

Gehe in den Vierfüßlerstand wie eine Kuh. Mache ein leichtes Hohlkreuz, als ob du eine Schale mit deinem Rücken formen würdest.

Wenn du magst, kannst du dabei auch laut »Muh« sagen.

YOGAMÖWE LILLY - DER WÜRFEL



Auf der kommenden Seite wartet noch ein Bonus auf dich: Der Yogawürfel mit Yogamöwe Lilly! Den Würfel kannst du ganz einfach selbst basteln.

So geht's: Drucke dir dafür die Seite aus (am Besten auf etwas dickeres Papier), schneide den Würfel entlang der Linien aus, falte ihn an den Kanten und klebe die Seiten an den Laschen zusammen!

SCHON HAST DU DEINEN EIGENEN YOGA-WÜRFEL GEBASTELT



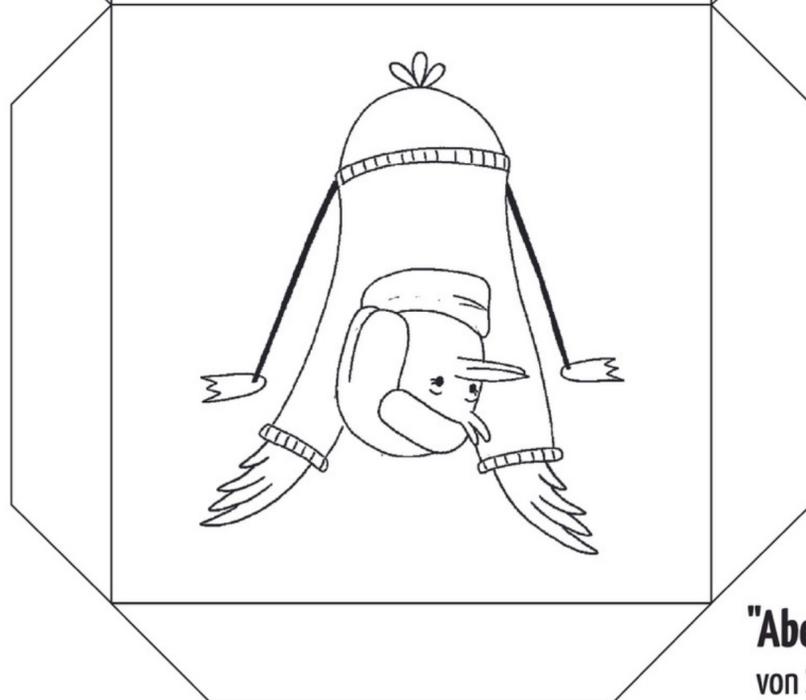
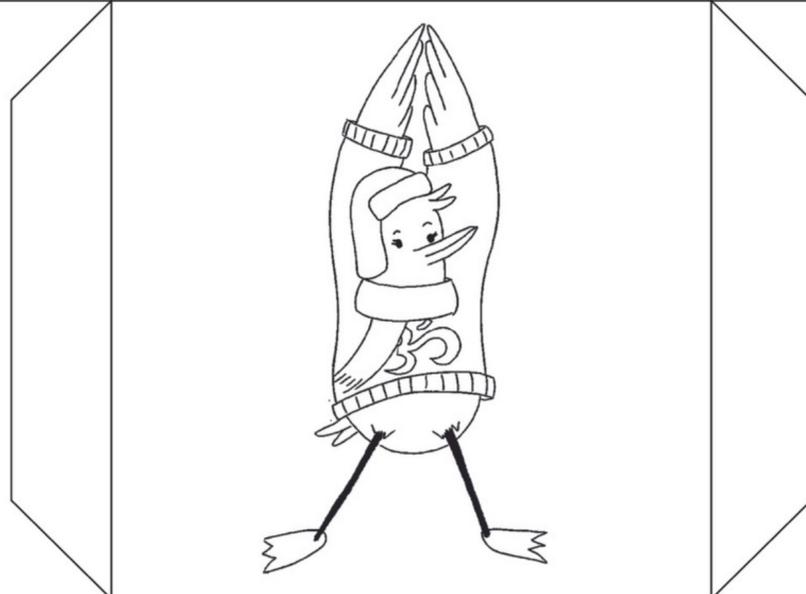
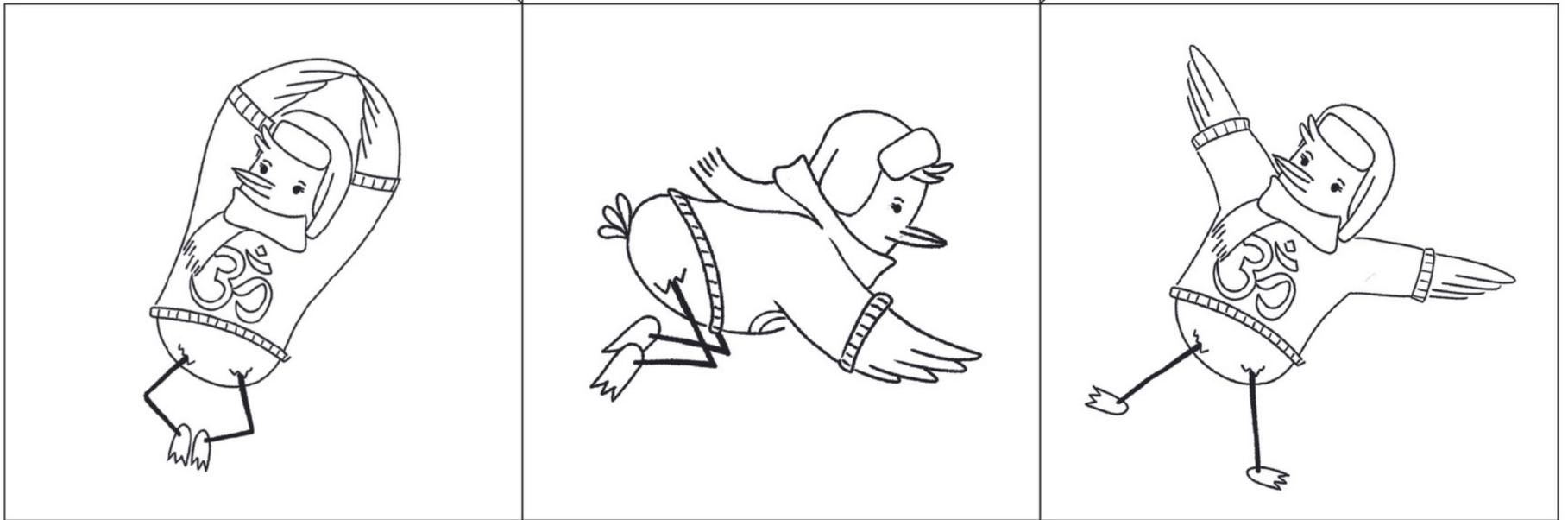
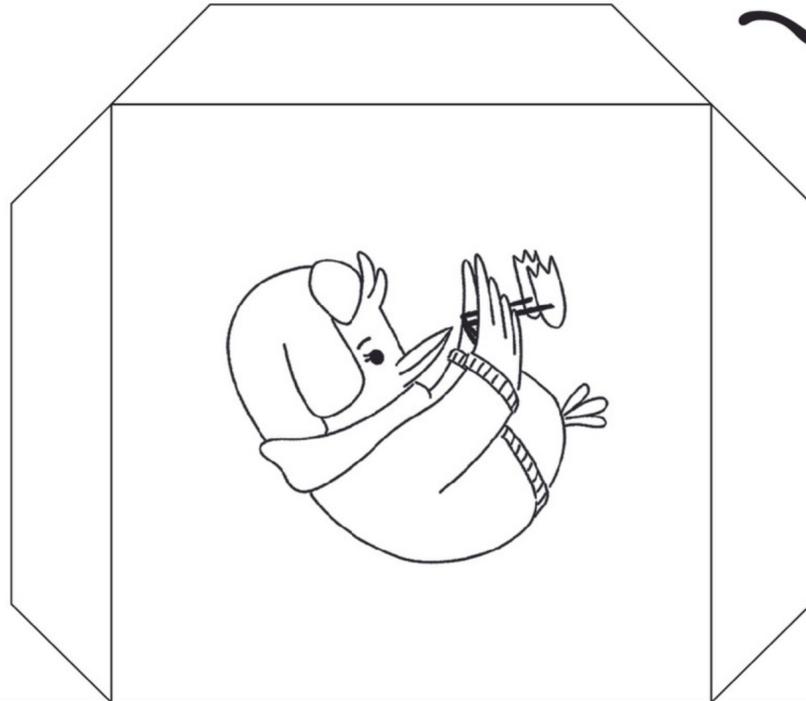
Nun kannst du ihn in eure Kinder-, Teen- oder Familienyoga Praxis mit einbinden. Wer ist heute dran mit würfeln?

Vielleicht würfelt ihr auch reihum, und immer die Yogaübung die gewürfelt wird, wird gemeinsam ausgeführt. Zu Hause könnt ihr jeden Tag eine Übung würfeln und zusammen üben. Falls du auch Yogakurse gibst, kannst du das Würfelspiel mit den Kindern im Kurs spielen. Wer eine Übung würfelt, zeigt die Übung und die anderen Teilnehmer machen die üben nach. Reihum darf jeder einmal würfeln. Am Ende kannst du jedem Kind eine Bastelvorlage für das Würfelspiel mit nach Hause geben oder ihr bastelt gemeinsam in der Stunde den Yogawürfel.

Natürlich kannst du dir auch selbst verschiedene Spiele mit dem Würfel ausdenken - deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



KOMM WIR MACHEN *Yoga*





SPIELIDEEN MIT YOGAMÖWE LILLY

Ich freue mich, wenn dir die Yogamöwe Lilly Bilder Freude bereiten und Inspiration für deine Yogastunden mit Kindern geben! Und ganz wichtig ist nun die Umsetzung: Viel Spaß beim Ausprobieren und Einsetzen!

SPIELIDEEN UND INSPIRATIONEN FÜR DEINE KINDERYOGA-STUNDE

Das Besondere an den Ausmalbildern mit Yogamöwe Lilly ist, dass du sie nicht nur zum Ausmalen, sondern auch für viele kreative Kinderyoga-Spiele nutzen kannst. Die Kinder in meinen Yogastunden lieben die Abwechslung, daher integriere ich die Bilder gerne auf ganz unterschiedliche Weise. Hier habe ich dir meine Lieblings-Übungen aufgeschrieben. Und vielleicht fallen dir oder auch den Kids selbst ja noch andere Möglichkeiten ein!

- Jedes Kind zieht ein Ausmalbild und macht die Übung von Yogamöwe Lilly nach.
- Gib jedem Kind ein Bild mit einer Übung mit nach Hause. Als Hausaufgabe können die Kids das Bild daheim ausmalen und einmal am Tag die Yogaübung machen.
- Wir legen 5 der Bilder oder mehr in die bunt gestaltete Raum-Mitte. Diese Übungen werden nun spielerisch in die Kinderyoga-Stunde eingebaut oder in eine Geschichte, die ich erzähle.
- Spiele Stopptanz mit den Ausmalbildern. Bei jedem Stopp hält jemand ein Bild hoch und das wird nachgemacht, solange die Musik pausiert.
- Gong-Spiel: Bei jedem Gong wird eine der 9 Yoga-Haltungen oder das OM-Tönen der Reihe nach geübt.



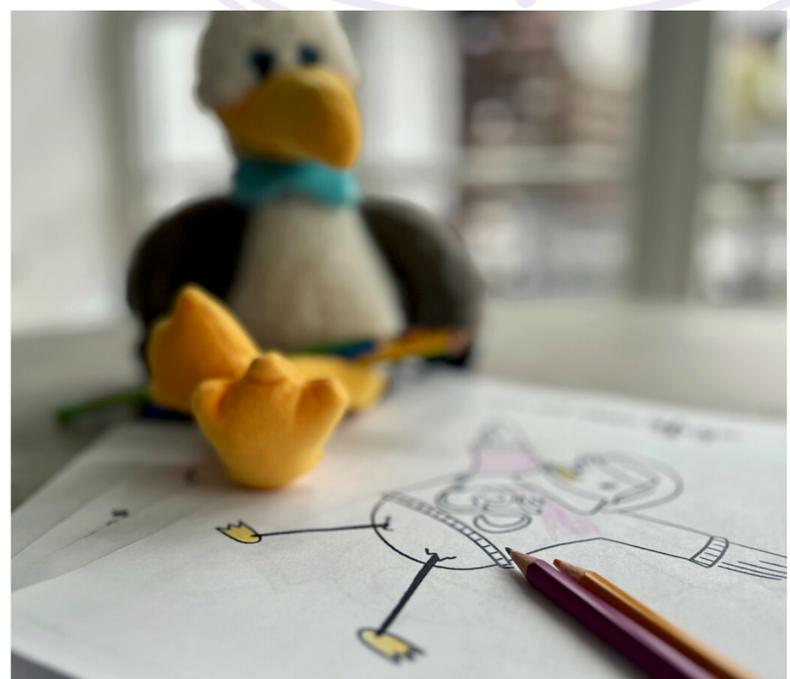
DIE WELT VON YOGAMÖWE LILLY

Folgende Produkte sind rund um Yogamöwe Lilly erschienen:

- Erstes Buch: Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly
- Zweites Buch: Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly
- Sommerbuch-Yoga Plakat
- Winterbuch-Yoga Plakat
- Türanhänger "Ich mache Yoga"
- Memory mit Yogamöwe Lilly

Ich bin sehr dankbar über das tolle Feedback der Leser und dass sie vielen Kindern einen spielerischen Zugang zu Yoga und mehr Entspannung im Alltag schenken! Dazu sollen auch meine Bücher und die neuen Yogamöwe Lilly Ausmalbilder inklusive Yogawürfel beitragen.

**ALLE YOGAMÖWE-
LILLY PRODUKTE**





MEHR ÜBER YOGA FÜR KINDER

AUTORIN STEFANIE WEYRAUCH

Ich unterrichte seit über 11 Jahren Krankenkassen-zertifizierte (ZPP) Online und vor Ort in Wiesbaden Yogakurse für kleine und große Yogis. Kinderyoga fördert Ruhe, Achtsamkeit und Konzentration. Genau das gebe ich von Herzen weiter, auch seit über 7 Jahren in meinen Ausbildungen zum 100h Kinderyoga-, und Teenyogalehrer sowie Pränatal und Postnatal Yogalehrer.

Meine Vision ist es, mehr Kinderyoga in die Welt zu tragen und das Leben von Familien mit entspannter zu machen. Ich bin selbst Mama von zwei wunderbaren Kindern und habe als Yogalehrerin viel von meiner eigenen Erfahrung in unseren Familienalltag integrieren können. Dabei konnte ich erfahren, wie hilfreich Yoga für Kinder ist, um entspannter zu sein, einen Ausgleich zur Schule und zu anderen Aktivitäten zu haben und wie Yoga auch der ganzen Familie gut tut.

MEINE ANGEBOTE RUND UM YOGA FÜR KINDER UND FAMILIEN

- [Online Kurs Kinderyoga](#)
- [Online Kurs Familienyoga](#)
- [Yogamöwe Lilly Bücher](#)
- [Video-Workshop Fantasiereisen für Kinder](#)
- [Video-Workshop Kinderyoga mit Yogamöwe Lilly](#)
- [Ausbildung 100h Kinder- und Teen Yogalehrer](#)
- [Weiterbildung Familienyoga](#)
- [Fortbildung Kinderyoga & Teenyoga Inspirationstage](#)
- [Facebook Gruppe "Kinderyoga & Teenyoga"](#) mit über 4500 Mitgliedern

ZUR YOGASTERN
WEBSITE



yoga*
stern