

Du brauchst:

 eine bequeme Unterlage (z. B. eine Yogamatte oder einen Teppich)

 einen ruhigen Raum

 Vorlage „Blumenyoga“



1. 2. 3. So wird's gemacht!

Stell dir vor, du bist eine wunderschöne Blume auf einer bunten Wiese!

1. Stehe oder sitze aufrecht und atme tief ein.
Strecke deine Arme sanft zur Seite und bewege sie langsam von links nach rechts – genau wie die Blütenblätter der Blume, die sich im Wind wiegen. (Pose 1)
2. Atme tief ein und aus.
3. Strecke deine Arme weit nach oben und dehne dich, als ob du das warme Sonnenlicht einfangen möchtest. Spüre, wie du mit jeder Bewegung größer und kräftiger wirst. (Pose 2)
4. Atme tief ein und aus.
5. Stehe fest auf einem Bein und stell dir vor, wie deine Fußsohle tiefe Wurzeln in die Erde schlägt – genau wie eine Blume, die standhaft aus der Erde wächst. (Pose 3)
6. Atme tief ein und aus.
7. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und stell dir vor, wie eine Blume langsam ihre Blüten schließt, um Kraft für den nächsten Tag zu sammeln. (Pose 4)

8. Atme tief ein und aus und spüre, wie dein Körper ganz ruhig wird.

? Wusstest du?

Blumen wachsen, indem sie Sonne und Wasser aufnehmen – genauso tankt dein Körper mit Bewegung und Atem neue Energie! Die Wurzeln der Blumen holen sich Wasser aus der Erde und mit ihren Blättern fangen sie das Sonnenlicht ein. So bekommen sie die Kraft zum Wachsen. Auch du brauchst Energie: Wenn du rennst, hüpfst oder tanzt, spürst du, wie dein Körper voller Energie ist. Mit jedem Atemzug holst du frische Luft, die dir hilft, dich stark und wach zu fühlen.

💡 Tipps

Mache die Yoga-Posen barfuß, um dich besser mit dem Boden verbunden zu fühlen.
Spiele leise Naturklänge oder sanfte Musik, um die entspannte Atmosphäre zu verstärken.
Übe die Bewegungen draußen auf einer Wiese – so kannst du dich direkt von der Natur inspirieren lassen!