

## MundWerkStatt e. V.

### Spiel & Spaß mit Yoga

Am Freitagvormittag trafen sich die kleinen Yogis im schönen Garten des MundWerks um viel Spaß in den Ferien zu haben und ins Kinder-Yoga zu schnuppern. Angeleitet wurden sie von Claudia Böer und ihrem Sohn Marvin.



Fotos: Marvin Mendel

*Ein Yoga-Vormittag beim Rauenberger Ferienspaßprogramm im MundWerk-Garten*  
*Foto: MundWerkStatt e.V.*

Zunächst schauten wir auf der Weltkarte, woher Yoga eigentlich stammt. Spannend war für die Kinder auch zu sehen, welche Tiere aus Indien kommen. Viele Übungen haben Namen aus dem Tierreich – wie Frosch, Hund, Löwe, Elefant uvm. Singen gehört auch zum Yoga. Es gibt als Ritual ein Begrüßungs- und ein Verabschiedungsmantra. Die Kinder wurden zu Autoren, nachdem wir unterm Kirschbaum ein Yoga-Memory gespielt haben. Aus einer kleinen Geschichte wurde ein Ausflug mit Übungen. Mit Raketen flogen wir ins Phantasie-All und trafen die wundersamsten Wesen. Es wurde sich gedehnt und gestreckt – die Zeit verging wie im Flug – und alle hatten viel Freude an diesem sonnigen Tag. An dieser Stelle ganz lieben Dank an Claudia Böer und ihren Sohn Marvin, die diesen tollen Vormittag mit ihrem ehrenamtlichen Engagement ermöglichten.

