

# Wintertieryoga

## Material

- Yogamatte oder Teppichboden
- evtl. Musik

## Anleitung

Heute verwandeln wir uns in Wintertiere!

Eisbär: Im Vierfüsslerstand, brummt leise.

Rentier: Im Stehen, Arme als Geweih, stolz durch den Raum gehen.

Pinguin: Arme eng am Körper, kleine Schritte.

Eule: Arme weit, Kopf dreht sich langsam von Seite zu Seite.

Begleite mit ruhiger Musik und kleinen Geschichten («Der Eisbär stapft durch den Schnee...»).

