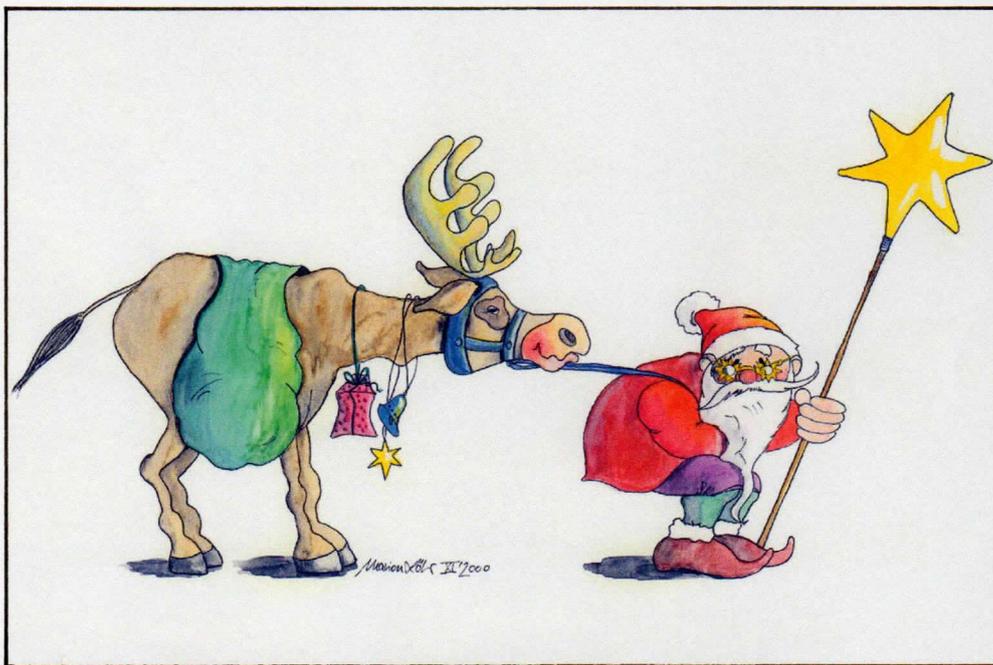


## Yoga mit Kindern

### Marions **Nikolaus-Yoga:**

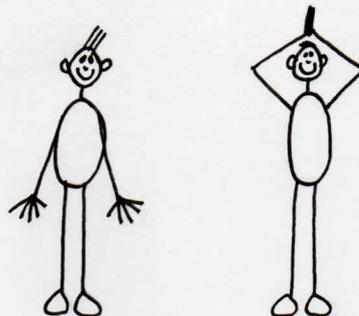
(Text & Illustration Marion Löhr)



(Quelle: Weihnachtskarte „Nikolaus mit verkleidetem Esel“ von Marion Löhr)

**Der Nikolaus kommt heut` mit Geschenken  
 und möcht` an liebe Kinder denken.**

Ausgangsposition: „*Berghaltung*“  
 (aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Arme  
 seitlich lang am Körper);  
 > Arme gestreckt nach oben führen,  
 Handflächen aneinander legen  
 („Nikolausmütze“); (EA)





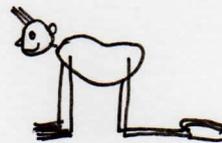
**Sein Sack ist schwer, drum braucht der Mann,  
 jemand, der ihm helfen kann.**

Oberkörper langsam nach vorne beugen,  
 Rücken runden, Arme hängen lassen;  
 (AA)



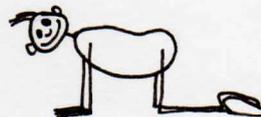
**Und so hilft dem Nikolaus  
 Jahr für Jahr der Esel Klaus.**

Hände am Boden abstützen und in den  
 Vierfüßlerstand kommen; (EA)



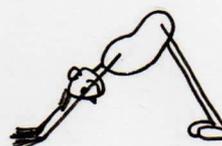
**Der trägt den schweren Geschenkesack  
 auf seinem Rücken Huckepack.**

Po nach hinten in Richtung Fersen  
 schieben, Oberkörper auf den  
 Oberschenkeln ablegen, Rücken rundet  
 sich („Sack“); (AA)  
 > Oberkörper wieder nach vorne  
 schieben und in den Vierfüßlerstand  
 zurückkommen; (EA);



**Hund Hubert, der ist auch dabei  
 er begleitet stets die Zwei.**

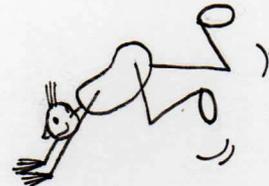
Zehen aufstellen, Po hoch drücken, Beine  
 strecken und in den „herabschauenden  
 Hund“ kommen; (AA)





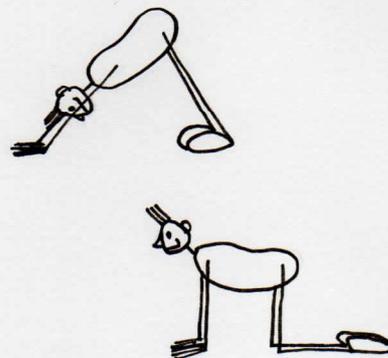
**Doch manchmal wird der Esel Klaus...  
 bockig und schlägt mit den Hufen aus.**

Position „herabschauenden Hund“ halten;  
 (EA) > mit den Beinen nach hinten  
 „ausschlagen“; (AA)



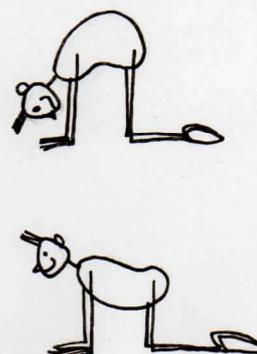
**Dem Hund ist das aber ganz egal,  
 bei Eseln ist das ja normal.**

aus dem „herabschauenden Hund“  
 wieder in den Vierfüßlerstand zurück  
 kommen; (EA)



**Erschreckt hat sich nur Kätzchen Muckel  
 und macht ängstlich nen Katzenbuckel.**

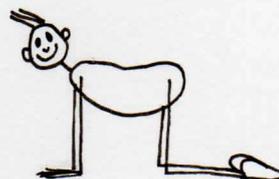
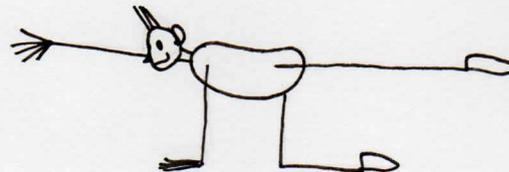
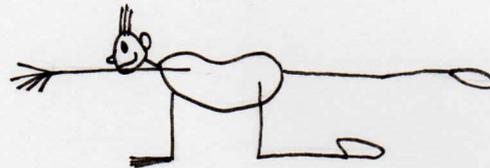
im Vierfüßlerstand den Rücken nach  
 oben in den Katzenbuckel runden; (AA)  
 > dann wieder in den Vierfüßlerstand  
 zurück kommen; (EA)





**Schon bald ist der Katze nicht mehr bang,  
 entspannt streckt sie die Pfoten lang.**

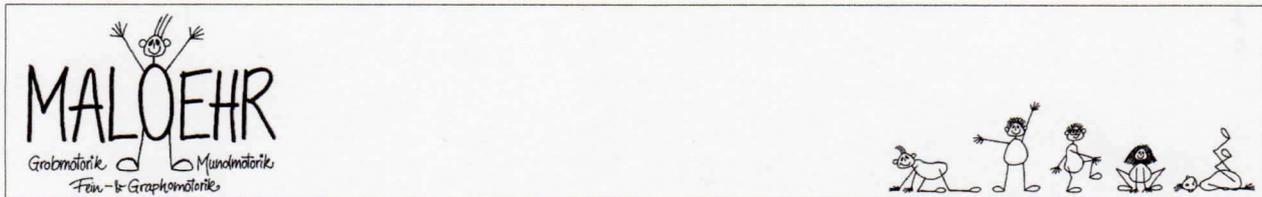
aus dem Vierfüßlerstand das rechte Bein  
 nach hinten lang ausstrecken, den linken  
 Arm lang in Schulterhöhe nach vorne  
 strecken; (AA)  
 > wieder in den Vierfüßlerstand  
 zurückkommen; (EA)  
 > mit dem linken Bein und dem rechten  
 Arm wiederholen; (AA)  
 > wieder in den Vierfüßlerstand zurück  
 kommen. (EA)



**Der Nikolaus kniet sich hin zu ihr  
 uns streichelt sanft das kleine Tier.**

aus dem Vierfüßlerstand (AA) in den  
 Kniestand kommen (EA) >  
 „Streichelbewegungen“ imitieren;





Fördermaterialien für Kin

**Dann steht er langsam wieder auf  
- und weiter geht`s von Haus zu Haus!**

aus dem Kniestand (AA) >in den Stand hoch kommen, Arme dabei gestreckt nach oben führen, Handflächen wieder aufeinander legen; (EA)



Vor dem Üben der Yogasequenz solltet Ihr Eure Muskulatur aufwärmen und locker machen. Danach bietet es sich an, den Kindern eine passende Geschichte vorzulesen, eine Massagegeschichte oder ein Angebot zum Malen zu machen.

Passendes Grafomotorikmaterial dazu (**Malvorlage Hund, Katze, Nikolaus**) findet Ihr zum kostenlosen Download auf meiner Homepage: [www.maloehr.de](http://www.maloehr.de) (> **gratisdownload**)

Mehr Yogaübungen und Mandala-Malvorlagen gibt`s in meinem Yogabuch für Kinder **„Komm mit in den Yoga-Zoo!“ (MALOEHR)**

*Viel Spaß mit meinem Nikolaus-Yoga und eine entspannte Weihnachtszeit!  
...wünscht Dir von Herzen  
Marion*

Erläuterung:

**EA** = Einatmung, **AA**=Ausatmung;

(Da es für die Kinder oft schwer ist, Atmung und Bewegung zu synchronisieren, ISchwerpunkt anfangs auf der motorischen Ausführung der Asanas legen!);

**Copyright:**

Das Urheberrecht liegt bei Marion Löhr.

Gerne könnt Ihr die hier vorgestellte Yogasequenz mit „Euren“ Kindern in Elternhaus und Einrichtung (z.B. Kindergarten, Yogakurs, Therapie, Schule) nutzen!

**Haftungsausschluss:**

Die Ausführung der hier vorgestellten Bewegungen erfolgt auf eigene Gefahr. Marion Löhr übernimmt keine Haftung.

Marion Löhr – MALOEHR – Grabenstr. 5, 97247 Eisenheim – [www.maloehr.de](http://www.maloehr.de) – [www.marionloehr.de](http://www.marionloehr.de)