

Die Asanas für diesen Kinderyogaflow findest du in **Blog 2 auf unsere Homepage** unter Videos und Unterlagen **„Waldtiere als Asanas zum Nachmachen“**
Immer wenn du ein Tier in violett gedruckt siehst, kannst du das Asana nachmachen und dich in dieses Tier verwandeln!

Viel Freude dabei!

Schmetterling Asana (nach Sibylle Schöppel)



Kinderyogaflow

Es war einmal ein **Schmetterling**, der flog zu allen Waldtieren hin und sagte dann, „Wer bist denn du, was machst den du?“

Bin voller Neugier und gespannt und ganz neu im Wald!

„Ich bin der **Hase**, ich bin ganz scheu aber auch schlau, bei Gefahr hopple ich schnell in meinen Bau.“

Der **Schmetterling** bedankte sich und freute sich ganz fürchterlich, da kam das nächste Tier dazu und fragte dann, „Wer bist denn du, was machst denn du?“

„Ich bin der **Fuchs**, ich bin sehr schlau, mit dem Dachs teile ich mir sogar meinen Bau. Ich fresse alles hier am Wald, mit meinem Fell wird es mir niemals kalt.“

Der **Schmetterling** bedankte sich und freute sich ganz fürchterlich, da erblickte er einen großen Haufen und fragte sich, nanu, wer wohnt denn hier?

„Wir sind die fleißigsten Tiere hier im Wald, wir **Ameisen** bauen in Ost-Süd Himmelsrichtung unseren Bau, wir sind sehr schlau, so wärmt die Sonne unser Zuhause.“

Der **Schmetterling** bedankte sich und freute sich ganz fürchterlich, da kam das nächste Tier dazu und fragte es, „Wer bist denn du?“

„Ich bin das **Reh** und das kleine Reh hier neben mir, ist mein Bockkitz. Wenn er ausgewachsen ist, wird er ein guter Bock sein“

Der **Schmetterling** bedankte sich und freute sich ganz fürchterlich, da kam das nächste Tier dazu „Ich bin die **Eule**, ein nachtaktives Tier, meine scharfen Augen sehen auch bei Dunkelheit so manches Mäuschen hier!

Der **Schmetterling** bedankte sich und freute sich ganz fürchterlich, da sah er von oben eine **Raupe** (Käfer Asana) auf einem Blatt sitzen. Lächelnd dachte er, hey, die kenne ich, die ist wie ich. Ich war auch mal rund und klein, und jetzt fliege ich und strahle ich hell und fühl mich fein und bin im Wald nicht mehr allein.