

**„Yoga mit Kindern“
Linda Hämmerle
Rhythmikraum Kindergarten „Spitz“
Spitzstrasse 1, 8155 Niederhasli**



Hinweise zum Yoga-Üben

- **Suche Dir zum Üben einen ruhigen, sauberen Ort, wo Du gern bist und ungestört bleibst.**
- **Geh vorher aufs WC.**
- **Komm rechtzeitig zur Lektion, so dass Du Zeit und Ruhe hast, Dich darauf zu freuen und darauf einzustellen. Dies auch aus Rücksichtnahme gegenüber den andern Kindern, die mitmachen.**
- **Nimm für den Weg zum Yoga-Raum die Treppe !
So bist Du bereits ein wenig aufgewärmt.**
- **Falls Dich etwas beschäftigt oder Dir wichtig ist, dass ich es weiss, so sag es mir vor der Lektion. Selbstverständlich behalte ich Deine vertraulichen Mitteilungen für mich.**
- **Iss nichts vor dem Yoga-Üben. Deine letzte Mahlzeit sollte 1 bis 2 Stunden zurück liegen.**
- **Wenn Du vor dem Yoga-Üben Hunger hast, trinke ein Glas stilles Wasser oder einen Tee.**
- **Lass Deine Jacke, Deine Schuhe, Deine Armbanduhr, Kette, Ringe etc. und alles, was Dich beim Üben stören oder ablenken könnte, draussen.**
- **Übe barfuss und in leichten Kleidern aus Naturfasern, die dich nicht einengen, vor allem auch im Bauchbereich nicht.**
- **Übe auf einer rutschfesten Unterlage.**
- **Übe mit Freude und Fröhlichkeit.**