

# Vuggestue Yoga

## Hvorfor laver vi yoga i Vuggestuen?

Børneyoga understøtter barnets udvikling, glæde ved bevægelse, kropsbevidsthed og naturlige talent for stilhed og koncentration.

Børneyoga muliggør de dybe øjeblikke af rent nærvær og fokus – der veksles mellem fuld fart på og gang i den og stillestund.

Gennem børneyoga lærer børnene konkrete redskaber til at finde ro og fokus i en hektisk hverdag, hvor der er mange input og 'sceneskift'.

## Vuggestuens børneyoga-program:

### 1: Intro

Jeg sidder i kringle

Jeg bliver på min måtte

Jeg holder øje med mine venner

Jeg lytter til min 'lærer'

Og jeg sørger for at ha' det sjovt



2: Hvert barn vælger et dyr – og vi synger navnesang. Herefter leger vi, at vi er dyret (yogaøvelser - opvarmning)

3: Vi danser til Kaj og Andreas 'Bom Tikka Bom' (tempo op)

4. Vi hører stille afspændigsmusik og slapper af (tempo ned)



## En hjemme børneyoga-øvelse – LYSET (En øvelse der giver ro, fokus og koncentration)

Læg jer sammen på gulvet og hold blikket på 'flammen'. Hovedet er helt stille, næsen peger op. De større børn kan sætte hænderne i ryggen og løfte hofterne lidt højere.

Remsen til øvelsen 'Lyset':

*Lyset hjælper os på vej*

*Rundt i mørket dig og mig*

*Lad os tænde lyset sammen*

*Er du klar? Nu kommer flammen*



Find mere inspiration i bøgerne: 'Lyt til Løven' af Lotte Salling og Emmamaria Vincentz.

Babar's Yoga for Elephants. Se også [www.yogaremser.dk](http://www.yogaremser.dk)



Find mere inspiration i bøgerne: 'Lyt til Løven' af Lotte Salling og Emmamaria Vincentz.  
Babar's Yoga for Elephants. Se også [www.yogaremser.dk](http://www.yogaremser.dk)

