



# MEIN Geschenk für Mama

## Mama-Yoga: 5 einfache Ruheübungen für Kinder zum Vorzeigen

### Eine kleine Pause nur für Mama

Heute darf Mama sich ausruhen.  
Und du darfst ihr dabei helfen

Mit diesen kleinen Yoga-Übungen kannst du deiner Mama  
einen ruhigen, schönen Moment schenken.

Ganz wichtig:

- Alles langsam machen
- Ganz sanft sprechen
- Es muss nicht perfekt sein

Mit Liebe gemacht ist es genau richtig

### So wird eure Yoga-Zeit so richtig schön

- Such einen ruhigen Platz
- Hol eine Decke oder Matte
- Vielleicht mit leiser Musik
- Mama darf sich bequem hinsetzen
- Jetzt beginnt eure kleine Ruhezeit



## Mama-Yoga: 5 einfache Ruheübungen für Kinder zum Vorzeigen

### 1. Katze strecken

Streck deine Arme ganz hoch  
und mach dich ganz groß.  
Wie eine Katze nach dem Schlafen  
Dann langsam wieder locker werden.

### 2. Blume öffnen

Lege deine Hände vor dein Herz  
Jetzt öffnest du sie langsam  
wie eine schöne Frühlingsblume.  
Dabei tief einatmen

### 3. Schmetterling

Setzt euch hin  
und bringt eure Fußsohlen zusammen.  
Jetzt bewegen sich die Knie  
langsam hoch und runter.  
Wie ein Schmetterling



## Traumreise für Mama – eine kleine Pause zum Vorlesen

### 4. Hände aufs Herz

Lege beide Hände auf dein Herz.  
Schließe kurz die Augen  
und atme tief ein ...  
und langsam wieder aus.  
Jetzt denkst du an etwas Schönes

### 5. Tief durchatmen

Atmet zusammen:  
Tief ein ...  
und langsam aus ...  
Noch einmal  
Ganz ruhig.  
Ganz langsam.

### Zum Schluss

Jetzt sagst du zu Mama:  
„Jetzt darfst du dich ausruhen.“  
... und schenkst ihr  
eine große Umarmung.

**Das ist oft das schönste Geschenk von allen.**