

YOGA

für Kinder

Mit achtsamen Bewegungen
zur Ruhe kommen

Spielidee

Ob geschmeidig wie eine Katze oder entspannt wie ein Koala – hier bewegen sich alle, die mitmachen, wie Tiere. Verschiedene Yoga-Bewegungen werden erst gemeinsam ausprobiert und dann in eine Geschichte eingebettet. Sobald ein Tier genannt wird, ertönt ein Gong und alle begeben sich in die passende Yoga-Position. Zum Abschluss hilft eine achtsame Entspannungsübung, zur Ruhe zu kommen.

Wichtig:

tiptoi-Lautsprecher
empfohlen.

Muss separat
erworben werden.



Vor dem ersten Spiel

Liebe Eltern,

dieses Spiel funktioniert nur mit dem original Ravensburger tiptoi-Stift. Bitte laden Sie die passende Audio-datei für „Yoga für Kinder “ auf den Stift. Eine ausführliche Anleitung, wie eine Audiodatei auf den Stift geladen wird, finden Sie beim Stift oder unter www.tiptoi.de/manager



Steuerungszeichen



Tippe auf das Anmelde-Zeichen, dann geht es los.



Mit dieser Musiknote spielst du ein Lied ab.



Tippe auf den Würfel, um das Spiel zu starten.



Beim blauen Pfeil kannst du ein Geräusch oder einen Satz überspringen.



Tippe auf den grünen Pfeil, wenn du die letzten Geräusche oder Sätze wiederholen möchtest.



Mit der Tür kannst du jederzeit das Spiel beenden.

Spielmaterial

- 1 14 Bewegungskärtchen
- 2 1 Steuerungstafel

1



2



Spielvorbereitung

Stellt den Lautsprecher mit dem tiptoi-Stift in die Mitte des Raumes, so habt ihr genug Platz für die Bewegungen. Legt alle Bewegungs-Kärtchen um den Lautsprecher herum aus. Verbindet nun den tiptoi-Stift mit dem Lautsprecher und schaltet beide ein.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Bewegungen, die im Spiel auf euch warten, über die Bewegungs-Kärtchen schon anhören und ausprobieren. Auch nach einer Spielrunde könnt ihr so eure liebsten Yoga-Posen nochmals wiederholen.

Startet das Spiel über den Würfel auf der Steuerungstafel.



Bei Bewegungsspielen wird es turbulent. Damit die Kinder die Hände frei haben und sich gut bewegen können, empfehlen wir für dieses Spiel den tiptoi-Lautsprecher. Der Lautsprecher ist nicht im Spiel enthalten und muss separat erworben werden.

active



Liebe Eltern,

um den Kindern einen entspannten und wohltuenden Spielablauf zu ermöglichen, empfehlen wir, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Suchen Sie dazu einen ruhigen Ort aus, an dem sich alle wohlfühlen.

Vielleicht können Sie sich etwas Zeit nehmen und selbst mit-spielen. So kann Ihr Kind mit Ihnen als Vorbild zur Ruhe kommen. Genießen Sie gemeinsam die Momente der Entspannung und Achtsamkeit.



Spielablauf

Jedes Spiel startet mit einer kleinen, zufällig von tiptoi ausgewählten Aufwärmübung. Danach entscheidet ihr, zu welchem Tier ihr eine Yoga-Geschichte hören möchtet. Steckt das entsprechende Bewegungs-Kärtchen in den Lautsprecherschlitze. Jetzt könnt ihr für das gewählte Tier die Bewegung gemeinsam ausführen. In der Geschichte werden noch andere Tiere vorkommen. Diese könnt ihr nun nach und nach suchen. Das abgebildete Kind auf dem Kärtchen macht die Yoga-Übung vor, sodass alle zusammen die Tier-Bewegung ausprobieren können. Wurden alle benötigten Tiere gefunden, startet die Yoga-Geschichte.



Liebe Eltern,

in den ersten Spielrunden empfehlen wir, die Tiere, die nicht genannt wurden und damit nicht Teil der Geschichte sind, zurück in die Schachtel zu legen. So können sich die Kinder besser auf die ausgewählten Bewegungen konzentrieren und finden bei Bedarf schneller das Kärtchen mit dem genannten Tier.

In der Geschichte treffen wir die Tiere, die wir zuvor herausgesucht haben. Immer wenn ein Tier genannt wird und danach der Gong ertönt, machen alle die eingeübte Yoga-Bewegung. Wer möchte, kann sich dazu nochmals das Kärtchen ansehen.

Ende des Spiels

Jede Geschichte schließt mit einer Achtsamkeitsübung ab. So kommen die Kinder zur Ruhe und können sich entspannen. Mit dem Ende dieser Übung ist auch das Spiel zu Ende.



Illustration: Anne Pätzke
Design: Serviceplan, ungestalt, brodesign,
Andreas Bachmann (Anleitung)
Soundproduktion: Medienagentur Willmann,
www.novosonic.com
Redaktion: Helena Greiner
Ravensburger® Spiele Nr. 00 230 6

© 2025
Ravensburger Verlag GmbH
Postfach 2460 · D-88194 Ravensburg
ravensburger.com/service
tiptoi.de

241896