



Die Weihnachtskatze

Aus der kleinen Stube	Gehe in den Herabschauender Hund
Die Kerze funkelt hell	Position /Asana Baum oder Kerze
Da schleicht auf leisen Sohlen	Hände deuten das schleichen an
psst wer mag das sein ?	Zeigefinger vor die Lippen
Die Katze ganz verstoßen,	Position/ Asana Katze
schaut durch das Fenster rein	Hände als Fenster vor Gesicht halten
Leckt sich nochmal die Tatze	Hand streicht über die andere Hand im Wechsel
Reckt sich sanft und hoch hinaus .	Recken und ganz groß machen
Stößt dabei das Fenster auf,	Hände drücken imaginär nach vorne ein Fenster auf
huch da ist die Freude groß.	Position/ Asana Sonne
Sie macht noch einen Buckel	Katze
und mit viel Kraft geht es hinein	Kräftig in den.....
in diese kleine Stube herabschauenden Hund drücken
Vor dem Ofen ist es warm,	In den Fersensitz kommen Sich selber umarmen
da kuschelt sie ganz leise, auf Katzenart und Weise .	Zusammenrollen
Schnurrt ganz sacht und träumt bedacht von sich als Weihnachtskatze .	Positio /Asana Shavasana

Rolle deine Matte aus und folge dem kleinen Gedicht mit den Asanas und dazugehörigen Bewegungsideen.



Viel Spaß dabei!

