

# Nikolaus-Yoga



Der Nikolaus kommt heut' mit Geschenken  
und möchte an liebe Kinder denken.  
*Berghaltung und Namaste über dem Kopf, Asana Kind*

Sein Sack ist schwer, drum braucht der Mann,  
jemanden, der ihm helfen kann.  
*Vorbeuge und Arme hängen lassen*

Und so hilft dem Nikolaus,  
Jahr für Jahr das Rentier Klaus.  
*Asana Held mit Armen als Geweih*

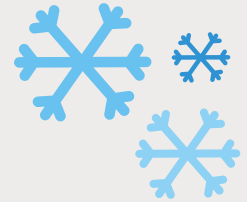


Der trägt den schweren Geschenkesack  
auf seinem Rücken Huckepack.  
*Vierfüßler, ins Kind, Vierfüßler, ins Kind, Vierfüßler*

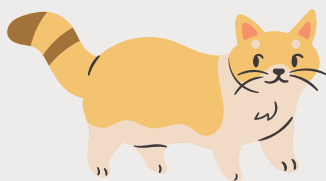


Hund Hansi der ist auch dabei  
er begleitet stets die Zwei.  
*Asana Hund und bellen*

Vom Baum fällt etwas Schnee,  
der Nikolaus ruft laut „Juchhe!“  
*Asana Baum (beidseitig), dann "Juchhu" rufen*



Dem Hund ist das aber ganz egal,  
er macht Pipi in hohem Strahl.  
*Asana pinkelnder Hund (beidseitig)*



Erschreckt hat sich darüber Kätzchen Muckel  
und macht ängstlich nen Buckel.  
*Katzenbuckel*

Schon bald ist der Katze nicht mehr bang  
entspannt streckt sie die Pfoten lang.  
*Asana Tiger rechts und links im Wechsel*

Der Nikolaus kniet sich hin zu ihr  
und streichelt sanft das kleine Tier.  
*Alle im Vierfüßler, Streichelbewegung, Katze/Kuh*

Dann steht er langsam wieder auf,  
und weiter geht's von Haus zu Haus.  
*Aus dem Vierfüßler langsam aufrollen und Dreieck rechts und links*



*Idee von Marion Löhrr, abgewandelt von Elke Schwuchow*

