

## Yoga, QiGong & Co.

Gerade die Bewegung kommt zuhause gerne zu kurz. Man muss sich aufraffen und dann Platz machen und dann ist das alleine auch irgendwie langweilig. Und so ein Sofa hat ja auch eine magische Anziehungskraft auf Jung und Alt.

Damit genau die richtige Situation, um gemeinsam neue Bewegungsformen zu entdecken! Dabei helfen die Video-Plattformen im Internet, wie YouTube.de, vimeo.com oder dailymotion.com.

Einfach Anleitungsvideos zu den verschiedenen Bewegungstechniken suchen, gemeinsam ansehen und nachmachen.

### Lerninhalte

- Körperliche Bewegung fördern
- Neue Bewegungsabläufe lernen
- Koordination fördern

### Suchideen für Anleitungsvideos

- „Sonnengruß Yoga Anleitung“
- „Yoga für Anfänger“
- „QiGong für Einsteiger“
- „QiGong für Kinder“
- „Yoga mit Kindern“

### Tipp



Gerade in Yoga verliebt? Ein praktisches Set mit zwei tollen Yoga-Spielen gibt's [hier beim Montessori-Shop](#).