



# Yoga espacial

Under kapittelet Livsmestring og Helse i Rammeplanen (2017) står det skrevet at barna skal ha mulighet for ro og hvile i løpet av barnehagedagen. Yoga er en kjempefin måte til å få inn rolige avbrekk i en hektisk hverdag. Dette er ikke bare en treningsform for voksne. Med enkle lekende øvelser får barna mulighet til å bli kjent med kropp og sjel, gjennom de urgamle øvelsene fra Østen. Yogaens kreative øvinger øker barnets fantasi og innlevelse, og man utvikler motorikk og balanse.

I forbindelse med ressursen *Kids in Space*, har Fremmedspråksenteret laget et forslag til morsomme Yogaøvelser hvor øvelsene er inspirert av universet.

Sett på rolig Yogamusikk. (Man finner mange eksempler på både på YouTube og på Spotify.) Presenter barna for de spanske navnene på øvelsene. Klarer de å finne ut hva det norske navnet er? Når barna er blitt kjent med øvelsene, er det morsomt å se om de klarer å finne riktig posisjon ut fra å bli introdusert for det spanske begrepet.

