

Jóga á Kötlukoti

Okkur finnst jóga vera:

Skemmtileg

Ró

Hlusta á lag

Læra

Leika

Líða vel

Tré og allskonar dýr

Vera liðug

Hvíla sig

Anda



Hugleiðsla. Tengjum inní tíman



Teygja inní áнна



Áin



Skjaldbaka



Krabbi



Fjall



Hundur



Anda eins og hundur



Jafnvægisæfing



Hugleiðsla. Ra Ma da sa.



Tré



Eðla á steini



Húspak (Horfast í augu)



Slökun

Vissu þið að:

- ♦ Í jóga erum við að æfa okkur að stækka blöðruna sem við höfum inn í okkur og halda henni stórri. Við gerum það með því að draga djúpt andan.
- ♦ Til eru bækur fyrir leikskólabörn sem kenna þeim að hugleiða og slaka á. Þær heita *Siggi og Sigrún slaka á* og *Siggi og Sigrún hugleiða*.
- ♦ Bókin *Ég er slanga* hefur að geyma jóga í gegnum leik fyrir börn.
- ♦ Rétt öndun getur aukið vellíðan
- ♦ Slökun er mikilvæg til að geta útilokað áreiti daglegs lífs og lært að vera í núinu.
- ♦ Talið er að slökun sé alltaf að verða mikilvægari þáttur í nútíma samfélagi.
- ♦ Hægt er að gera jóga og slökun í gegnum leik
- ♦ Jóga og slökun þarf ekki að taka langan tíma