

# Yoga rund um das Wetter



## Die Wettermassage

Die warme Sonne scheint auf deinen Körper.

*(Mit den Händen streicheln)*

Allmählich kommt etwas Wind auf.

*(Mit den Fingerkuppen hin und her bewegen  
oder in den Nacken pusten)*

Wolken verdecken nun die Sonne.

*(Mit den Fingern leichte Knetbewegungen machen)*

Jetzt fängt es langsam an zu regnen.

*(Mit den Fingerspitzen tippen)*

Der Regen wird nun immer stärker.

*(Alle Finger zusammenhalten und tippen)*

Auf einmal donnert und blitzt es.

*(Einen Blitz malen)*

Hagel tropft nun auf den Boden.

*(leichte Fäuste machen)*

Der Regen wird wieder schwächer.

*(Mit den Fingern tippen)*

Die Wolken ziehen weiter.

*(Mit den Fingerkuppen hin und her bewegen)*

Die Sonne ist wieder zusehen.

*(Mit den Händen streicheln)*

Und jetzt ist auch ein Regenbogen sichtbar.

*(Die Form eines Regenbogens machen)*

