



Yoga rund um die Biene

Die Honig - Meditation



(alternativ: Agaven - Dicksaft oder Ahornsirup)

Nimm einen kleinen Klecks Honig auf einen Teelöffel.

- Wie sieht der Honig aus?
Welche Farbe hat er?
- Wie ist die Konsistenz? Ist er fest oder flüssig?
- Wie riecht der Honig?
- Fühl den Honig mal mit einem Finger. Wie fühlt er sich an?
- Nimm nun den Löffel mit dem Honig langsam in deinen Mund. Lasse den Honig auf deiner Zunge zergehen. Spüre, wo du die Süße schmeckst. Wie schmeckt dir der Honig?

Hinweis: Es gibt Veganer, die Honig essen, andere verzichten aber darauf. Das Thema, wie Bienen gehalten werden und ob wir Menschen den Bienen den Honig wegnehmen, kann mit Kindern diskutiert werden. Es gibt aber mittlerweile viele Alternativen zu Honig. Man kann auch einen örtlichen Imker fragen, wie die Bienen leben. Von Importhonig würde ich generell abraten.





Yoga rund um die Biene

Die Honig - Meditation



Quellenverzeichnis:

Schrift: Grundschrift von Christian Urff <https://fontlibrary.org/de/font/grundschrift>
<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Texte und Grafiken: erstellt von Sabine Piecha von @yokids.de 2021

Du darfst mein Material für deinen (Yoga -)Unterricht verwenden.

Eine Veränderung des Materials ist nicht gestattet. Alle Text - und Bildrechte liegen bei Sabine Piecha.

Solltest du auf Urheberrechtsverletzungen aufmerksam werden, melde dies bitte weiter an

info@yokids.de

Ich freue mich, wenn du mein Material benutzt und es auf Instagram teilst und mich dabei verlinkst.
@yoga.in.der.schule

Viel Spaß mit dem Material!
Sabine Piecha

