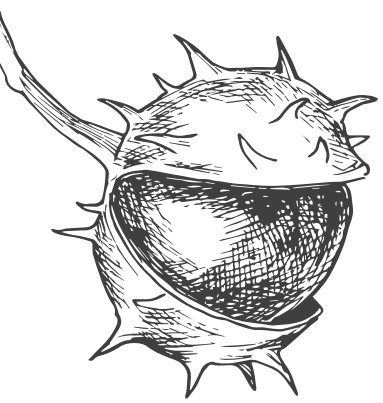


DREIHASENYOGA

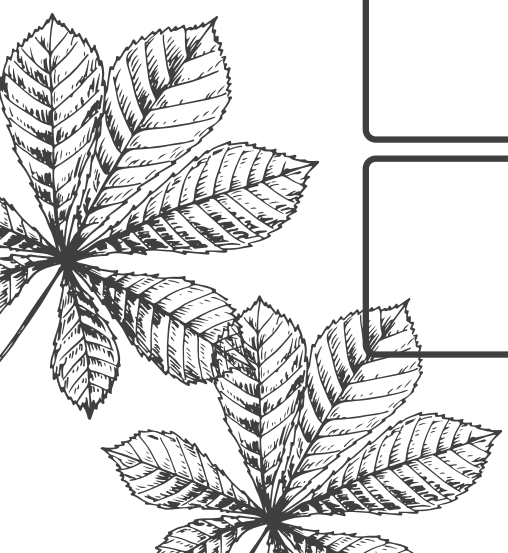
KASTANIEN BINGO

Die Bingo Kastanien vorbereiten

- Sammle 26 Kastanien
- Schreibe mit einem farbigen Stift je einen Buchstaben auf eine Kastanie
- Fülle die Kastanien in ein schönes Gefäß, z.B. eine Klangschale oder einen Hut

Das eigene Spielfeld planen

- Jeder Spieler erhält eine Bingokarte und schreibt in jedes der 16 Felder einen Buchstaben (beliebig von A-Z, keine Umlaute)
- Achtung: Es darf kein Buchstabe doppelt vorkommen!

Spielen!

- Die Spieler ziehen reihum mit geschlossenen Augen eine Kastanie und lesen den Buchstaben auf der Kastanie vor.
- Zum jeweiligen Buchstaben wird eine passende Asana oder Atemübung geübt, z.B. B-Baum, Y-Yogasitz, A-Adler etc.
- Wem keine passende Yogahaltung einfällt, darf sich selbst eine ausdenken.
- Jeder, der den jeweiligen Buchstaben auf seinem Spielfeld hat, darf ihn ankreuzen.
- Wer zuerst eine Reihe voll hat, hat gewonnen!