BigHugKids

Der Werwolfgruß

Yoga für Kinder

Liedtext zum Kinder-Yoga Song

Auuu Auuu Auu. *(Pose Kopf kreisen)* **Namaste.** *(Pose Namaste)*
Dank Werwolfgruß tut mir nichts weh.

Strophe 1

1. Der Mond am Himmel scheint so schön. Die Nacht erwacht und **Sterne stehn.** *(Pose Stern)*
2. Spazieren will ich gehn. **Los!** Lass uns im Dunkeln **Neues sehn!**
3. Ich halte deine Hand ganz fest. Wollen wir links gehn oder rechts? *(Pose Mondsichel)*
4. Wohin uns dieser Weg wohl führt? Stopp, im Baum da hat sich was gerührt? *(Pose Baum)*

♫ **Refrain: Auuu Auuu Auu** ♪

Strophe 2

1. Ne Fledermaus fliegt rauf und runter, hängt am Ast und wirkt recht munter. *(Pose Fledermaus hoch und Fledermaus runter)*
2. Mitternacht schlägt da die Uhr. **Schau,** was nun erwacht in der Natur. *(Pose Glocke)*
3. Ein schwarzer **Sarg** so lang und schwer. Ich hoffe, der ist leer! *(Pose Sarg / Planke)*
4. Plötzlich geht der Deckel auf. Oh, Schreck, ein **Werwolf** springt heraus. *(Pose geöffneter Sarg / seitliche Planke)*

♫ **Refrain: Auuu Auuu Auu** ♪ *(Pose herabschauender Wolf / Hund)*

Strophe 3

1. Der **Werwolf** jault aus voller Seele. Steckt ihm ein Knochen in der Kehle? *(Pose heraufschauender Wolf / Hund)*
2. Ich schau ihm mutig ins Gesicht. „**So** schaurig jaulen musst du wirklich nicht."
3. Ich kenn da einen guten Trick, wenn es in deinem Körper zwickt. *(Pose herabschauender Wolf / Hund)*
4. Atme ein, auf einem Bein, atme aus und lass die Sorgen raus. *(Pose dreibeiniger Wolf / Hund)*

♫ **Refrain: Auuu Auuu Auu** ♪

Strophe 4

1. Der **Werwolf** sieht mich fragend an. Ob er mich wohl verstehen kann? *(Pose heraufschauender Wolf / Hund)*
2. Da rennt ne **Eidechse** vorbei. Dem Wolf entfährt ein lauter Schrei! *(Pose Eidechse)*

♫ **Langsam Refrain: Auuu Auuu Auu** ♪

Strophe 5

1. Die Echse hat den Wolf erschreckt. Das flinke Tier fand er nicht nett.
2. Da macht der Wolf nen großen Satz. **Zurück** an seinen sargenhaften Platz. *(Pose Sarg / Planke)*
3. Ich mach den Deckel ganz schnell zu, Ich glaub, der Heuler braucht jetzt Ruh. *(Pose schließender Sarg / seitliche Planke andere Seite)*
4. **Mitternacht** schlägt noch die Uhr. Genug hab ich für heut von der Natur. *(Pose Glocke)*

♫ **Refrain: Auuu Auuu Auu** ♪

Strophe 6

1. Die Fledermaus schreckt plötzlich hoch, das laute Heulen fand sie doof. *(Pose Fledermaus hoch)*
2. **Namaste** ruf ich ihr zu! Schau, ich glaub, sie winkt mir zu! *(Pose Namaste)*
3. Du greifst nach meiner Hand ganz fest. Erst rennst du links und dann nach rechts. *(Pose Mondsichel)*
4. Der Weg uns schnell nach Hause führt. Stopp, hörst du das Heulen tief in mir? *(Pose Wolfsheulen / stehende Rückenbeuge)*

♫ **Refrain: Auuu Auuu Auu** ♪