

# Zeit für Neues

Bewegung



## YOGA MIT KINDERN



### YOGA...

...ist eine der beliebtesten Entspannungstechniken. Tipps wie Yoga mit deinem Kind gemeinsam gelingen kann, haben wir dir heute mitgebracht.

#### **Vor den Übungen**

- Spiele vor den Übungen ein flottes **Bewegungsspiel**, wie z.B. das bekannte Feuer-Wasser-Blitz Spiel. Die Bewegung sorgt dafür dass sich dein Kind auf die Entspannung einlassen kann
- Sucht euch einen Platz, an dem Ihr ungestört sein könnt

#### **Während den Übungen**

- Du als Erwachsener machst deine Übung vor
- Vergesst nicht ruhig ein- und auszuatmen

#### **Nach den Übungen:**

- Lese deinem Kind eine **Fantasiegeschichte** vor. Dein Kind liegt währenddessen entspannt auf der Matte.

befit

für mehr Vitalität



**BOSCH**

**BKK**

fokussiert

# Zeit für Neues

Sonstiges



## BIENEN HEIMAT

### EIN HEIM FÜR BIENEN

Anders als Honigbienen leben Mauerbienen nicht in einem Staat, sondern sind alleinlebende Wildbienen. Sie haben keine Königin und produzieren auch keinen Honig. Diese wunderschönen Wildbienen fühlen sich in der Stadt und auf dem Land wohl, sie stechen nicht und lassen sich einfach beobachten. Da sie sich ausschließlich von Pollen und Nektar ernähren, lassen sie auch unseren gedeckten Ess-Tisch völlig unbeachtet.

Wie wäre es mit einem selbstgebastelten Bienen-Heim? Hier können sich die Bienen einnisten, sich vermehren und man kann sie beim Schlüpfen und Pollen-Sammeln „stechfrei“ beobachten. So geht´s:

- **Eine einfache Holzkiste, aus dem Baumarkt oder selbstgebaut**
- **Hohle Bambusröhrchen mit unterschiedlichem Durchmesser**

Bambusröhrchen auf die richtige Länge (mind. 8 Zentimeter) sägen, Kanten vorne abschmirlen und die Bambusröhrchen hochkant dicht an dicht in die Holzkiste einfüllen. Zur Fixierung mit Strohhalmen die Hohlräume ausfüllen- bitte keinen Kleber benutzen! Mindestens 50 cm über dem Boden aufstellen/ aufhängen.

Tipp: ein Kaninchengitter (Maschenweite 23 mm) schützt die Bienenlarven in den Röhrchen vor hungrigen Vögeln.

befit

für mehr Vitalität



**BOSCH**

**BKK**

fokussiert