Im Kinderyoga baut man gerne Kinderyoga Geschichten mit ein. Gerade die Yogastunden eignen sich besonders, unter ein bestimmtes Thema gestellt zu werden. Zu den beliebten Kinderyoga Geschichten gehören z.B. die Dschungelexpedition, Käptn Nemo Geschichten, auch indische [Göttergeschichten](https://www.yoga-vidya.de/yoga-buch/sivananda/goetter-und-goettinnen/). Kinderyoga Geschichten können auch Geschichten sein, die man zu Anfang oder zum Ende einer Yogastunde oder auch während eines Kinderyoga Seminars erzählt. Eine weitere Möglichkeit für Kinderyoga Geschichten ist, dass die Kinder zu Anfang oder zu Ende der Yogastunde eine eigene Geschichte erzählen. So gibt es verschiedene Arten von Kinderyoga Geschichte.

**Dschungel Kinderyoga Geschichten**

Eine beliebte Kinderyoga Geschichte ist die Dschungel Kinderyoga Geschichte:  
Wir werden jetzt gleich auf eine Expedition in den Dschungel gehen. Wir gehen zunächst auf ein Schiff und legen uns dort hin (Anfangsentspannung)... Jetzt müssen wir uns mit Energie aufladen, denn wir werden viel Kraft für diese Dschungelexpedition brauchen. Zunächst setzen wir uns auf, und sagen drei Mal Om – wie ein Ozeanschiff. Jetzt werden wir schnell atmen, das lädt uns mit Kraft auf – und auch das Schiff kann schneller fahren (Kapalabhati). Wir legen an. Es ist sehr sonnig – wir wollen die Sonne grüßen (Sonnengruß). Wir finden vor uns einen Fluss im Dschungel – wir machen das Krokodil. Im Dschungel kommt ein Hund auf uns zu (Hunde-Stellung). Es wird dunkel im Dschungel – wir entzünden eine Kerze (Sarvangasana). Unsere Kinderyoga Geschichte geht weiter: Im Fluss sind Fische (Matsyasana). Wir durchqueren den Fluss und finden am anderen Ufer eine Schildkröte (Kurmasana). Hinter der Schildkröte ist eine Kobra (Bhujangasana). Wir springen schnell weg wie eine Heuschrecke (Shalabhasana). So treffen wir auf ein Kamel (Kamelstellung). Nach all der Aufregung entspannen wir wie ein kleines Kind (Garbhasana). Wir setzen uns auf und drehen uns wie große Meister, Dompteure, welche alle Tiere meistern (Drehsitz). Jetzt haben wir ein gutes Gleichgewicht wie eine Krähe (Kakasana), richten uns auf wie ein Baum. Als gute Tänzer (Natarajasana) können wir alles beobachten. Wir machen noch das Dreieck (Trikonasana) und lächeln den Tieren und den Bäumen zu. Wir gelangen wieder zurück auf unser Schiff und können jetzt in der Tiefenentspannung gründlich entspannen.  
Dies ist ein vereinfachtes Beispiel einer Dschungel Kinderyoga Geschichte. Viele Variationen sind denkbar. Man kann anstatt eine einzige Geschichte zu erzählen, auch zwischendurch eine kürzere Kinderyoga Geschichte einbauen, die nur 3-4 Asanas umfasst.