



Du hebst die Arme hoch und zurück.
Einatmen!



Du legst die Hände vor der Brust zusammen.
Ausatmen!



Du legst die Hände vor der Brust zusammen.
Ausatmen!



Du hebst die Arme hoch und zurück.
Einatmen!



Du senkst die Arme und deinen Oberkörper.
Versuche mit den Händen den Boden zu berühren.
Ausatmen!



Du stellst beide Füße auf und streckst die Beine so weit wie möglich durch.
Ausatmen!



Heinrichstraßen-Kinderyoga

Die Sonne begrüßen



Du stellst das linke Bein nach hinten und versuchst nach vorne zu schauen.
Einatmen!



Du stellst den linken Fuß zwischen die Hände, dein rechtes Knie bleibt hinten.
Einatmen!



Du kommst hoch und streckst Arme und Beine durch. Drücke Brust und Fersen nach unten.
Ausatmen!



Du drückst den Oberkörper hoch, die Ellenbogen bleiben am Boden.
Einatmen!



Du legst Knie, Brust und Stirn auf dem Boden ab.
Ausatmen!



Du stellst auch das rechte Bein nach hinten. Dein Körper ist ganz gerade wie ein Brett.
Atem anhalten!