



SterniPark



Kinder-Yoga

Bärensitzen

1. Wir setzen uns mit dem Po auf die Matte.
2. Die Beine überkreuzen wir voreinander und kommen in den Schneidersitz.
3. Dann nehmen wir Daumen und Zeigefinger zusammen und drehen die Handflächen nach oben.
4. Nun legen wir die nach oben gedrehten Handflächen auf den Knien ab.

Wir stellen uns vor, wir sind ein gemütlicher Bär. Der Bär ist ganz entspannt, fühlt sich wohl und ruht in sich.

Wir schließen die Augen. Dann atmen wir dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Anschließend machen wir drei gemeinsame „Om“. So können wir uns entspannen und zur Ruhe kommen.