



Kinder-Yoga

Fels

1. Wir kommen im Fersensitz auf die Matte.
2. Dann setzen wir die Hände vor unseren Knien in der Matte ab.
3. Nun beugen wir unseren Oberkörper nach vorne und legen die Stirn in der Matte ab.
4. Als letztes ziehen wir die Arme über die Seite nach hinten und legen sie rechts und links neben unserem Körper ab. Unsere Handflächen liegen nach oben aufgedreht in der Matte.

Wir stellen uns vor, wir sind ein starker, fester Stein. Uns kann nichts kaputt machen und wir sind voller innerer Ruhe. Vielleicht sind wir ein großer Fels oder ein kleiner Kieselstein oder auch ein schöner, leuchtender Kristall. Wir lassen alles los und spüren unsere innere Stärke und Ruhe.