



SterniPark



Kinder-Yoga

Gedrehter Drache

1. Wir kommen in den Kniestand auf die Matte. Der Po ist oben, der Oberkörper ganz lang.

2. Dann stellen wir ein Bein vor uns auf, so dass es im rechten Winkel zum Boden ist und pressen das hintere Bein mit dem Unterschenkel in die Matte.

3. Jetzt beugen wir uns mit dem Oberkörper nach vorne und setzen die Hand von dem Bein, welches nicht in der Matte aufgestellt ist, im Boden ab.

4. Die Hand von dem Bein, welches im Boden aufgestellt ist, strecken wir zur Decke und drehen uns zum aufgestellten Bein auf. Der Blick folgt nach oben zur Decke.

> Das Ganze wiederholen wir mit dem anderen Bein.

Wir stellen uns vor, wir sind ein großer, starker Drache, der durch die Luft fliegt. Er fliegt überall hin, wo er möchte und dreht seine Kurven.

Begleitend könnt ihr hier ein Geräusch des Windes machen.