



Krieger 1 *Kinder-Yoga*

1. Wir kommen im Fersensitz auf die Matte, heben den Po an und strecken den Oberkörper ganz lang.
2. Jetzt stellen wir ein Bein vor uns auf, so dass es im rechten Winkel zum Boden ist. Die Hände setzen wir neben dem vorderen Fuß rechts und links in der Matte ab.
3. Nun heben wir den hinteren Oberschenkel von der Matte ab und schieben das Knie in die Luft. Der hintere Fuß setzt dabei in der Matte ab und dreht etwa 45 Grad nach außen auf.
4. Zuletzt strecken wir die Arme in die Luft und schauen dabei nach vorne.

> Das Ganze wiederholen wir mit dem anderen Bein.

Wir stellen uns vor, wir sind ein starker, tapferer Krieger. Wir sind ganz mutig und gleichzeitig friedlich, da wir niemandem etwas Böses wollen und kämpfen nicht mögen. Dennoch haben wir keine Angst vor Dingen und beschützen alles, was uns wichtig ist auf liebevolle Art und Weise.