



SterniPark



Krieger 2 **Kinder-Yoga**

1. Wir stellen uns seitlich auf die Matte. Die Füße sind weit auseinander wie ein Dreieck. Dabei stehen sie parallel zueinander.
2. Dann drehen wir einen Fuß zur Seite auf. Er zeigt nach vorne zur kurzen Seite der Matte.
3. Jetzt strecken wir die Arme auf Schulterhöhe nach rechts und nach links auseinander, so dass sie parallel zum Boden sind.
4. Als letztes knicken wir ein Bein ein, so dass es im rechten Winkel zum Boden ist. Der Blick geht in die Richtung des angewinkelten Beines.

> 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.