



Dreieck

Kinder-Yoga

1. Wir stellen uns seitlich auf die Matte. Die Füße sind weit geöffnet wie ein Dreieck.
 2. Dann drehen wir den einen Fuß zur Seite auf. Er zeigt zur kurzen Seite der Matte, also im rechten Winkel zu dem anderen Fuß.
 3. Jetzt strecken wir die Arme auf Schulterhöhe nach rechts und nach links auseinander, so dass sie parallel zum Boden sind. Die Handflächen zeigen nach unten zum Boden.
 4. Anschließend ziehen wir den Arm zuerst zum ausgedrehten Fuß nach vorne und dann nach unten zum Fuß. Die Hand kann am Schienbein absetzen. Der andere Arm zeigt in Richtung Decke und der Blick folgt nach oben.
- > Das Ganze wiederholen wir mit dem anderen Bein.

Wir stellen uns vor, wir sind eine gleichmäßige Pyramide. Wir sind ganz stabil und ausgeglichen, weil alle Seiten gleich fest im Boden verankert sind. Wir sind voller Leichtigkeit und uns kann nichts umwerfen.