



SterniPark



Baum

Kinder-Yoga

1. Wir stellen uns mit geschlossenen Füßen auf die Matte.
 2. Dann heben wir langsam einen Fuß an und stellen ihn mit der Fußsohle an die Innenseite des anderen Fußes. Das Knie zeigt dabei zur Seite.
Schwerere Variante: Wenn wir genug Gleichgewicht haben, ziehen wir den Fuß weiter nach oben bis zur Innenseite des Oberschenkels oder so hoch wie wir können.
 3. Anschließend nehmen wir die Hände vor dem Herzen zusammen.
 4. Zum Schluss schieben wir die geschlossenen Hände nach oben zur Decke.
Schwerere Variante: Wenn wir auch hier genug Gleichgewicht haben, nehmen wir die Hände auseinander und strecken sie schräg zu den Seiten nach oben in die Luft.
- > Das Ganze wiederholen wir mit dem anderen Bein.

Wir stellen uns vor, wir sind ein großer, alter Baum, der über die Jahre gewachsen ist. Unsere Wurzeln sind fest im Boden verankert. Wir sind stark und voller Lebensenergie und wissen, dass uns nichts umwerfen kann.