



Tänzer

Kinder-Yoga

1. Wir stellen uns mit geschlossenen Füßen auf die Matte.
 2. Dann verlagern wir das Gewicht auf einen Fuß. Wir ziehen die Ferse nach oben zum Po und greifen den Fuß mit einer Hand.
 3. Anschließend strecken wir den anderen Arm in die Luft.
 4. Nun schieben wir uns ganz langsam nach vorne und ziehen das Bein nach hinten und oben.
Schwierigere Variante: Wenn wir genug Gleichgewicht gefunden haben, schieben wir uns so weit nach vorne, bis der Oberkörper und das hintere Bein parallel zum Boden sind.
- > Das Ganze wiederholen wir mit dem anderen Bein.

Wir stellen uns vor, wir sind ein Tänzer, der sorgenlos durch den Raum tanzt. Ein Tänzer bewegt sich, ohne viel darüber nachzudenken. Er ist frei und sein Körper bewegt sich zu der Musik, wie es ihm gefällt und gut tut.