



SterniPark



Hai

Kinder-Yoga

1. Wir legen uns mit dem Bauch auf die Matte. Der Fußrücken legt in der Matte ab.
2. Dann strecken wir die Arme weit nach vorne über unseren Kopf.
3. Nun ziehen wir die Arme über die Seite in einem großen Bogen nach hinten über unseren Rücken und verschränken die Hände in einander.
4. Zuletzt heben wir uns mit dem Oberkörper und den Beinen nach oben, strecken alles auseinander und ziehen die Arme nach oben.

Wir stellen uns vor, wir sind ein starker Hai, der freudig durch das Meer schwimmt. Wir bewegen uns ganz frei von Sorgen und lassen uns vom Strom des Wassers leiten. Wir haben keine Angst, weil wir stark sind und das Meer gut kennen.