



Kinder-Yoga

Schildkröte

1. Wir setzen uns mit dem Po auf die Matte und stellen die Füße auf.
2. Dann lassen wir die Knie auseinanderfallen. Dabei pressen die Fußsohlen aneinander und die Knie fallen Richtung Boden.
3. Nun strecken wir die Arme rechts und links unter den Knien hindurch. Die Handflächen legen im Boden ab und wir versuchen die Arme unter den Knien zu strecken.
4. Zuletzt lassen wir den Kopf nach vorne fallen und machen den Rücken rund.

Wir stellen uns vor, wir sind eine Schildkröte. Schildkröten haben einen dicken Panzer. Hier können sie sich immer zurückziehen, wenn ihnen etwas zu viel wird. Der Panzer ist stabil und sicher. Hier kann ihnen nichts passieren. Zudem sind sie ganz entspannt und nichts kann sie aus der Ruhe bringen.