



Kinder-Yoga

Fluss

1. Wir setzen uns mit dem Po auf die Matte und strecken die Beine nach vorne aus.

2. Dann stellen wir die Hände rechts und links neben unserem Po ab und machen den Rücken ganz lang.

3. Nun strecken wir die Hände zuerst nach oben zum Himmel und dann nach vorne zu den Füßen. Wir legen die Hände auf den Schienbeinen oder neben den Beinen in der Matte ab.

Schwierigere Variante: Wir versuchen unsere Füße zu berühren und festzuhalten.

4. Anschließend lassen wir den Oberkörper über die Beine sinken und beugen uns zu den Knien.

Wir stellen uns vor, wir sind ein Fluss. Der Fluss fließt und hat keine Sorgen. Er lässt alles hinter sich und alles was manchmal mit ihm schwimmt und ihm Sorgen bereitet, los.

Begleitend könnt ihr hier ein Geräusch des fließenden Wassers machen.