



SterniPark



Kinder-Yoga

Berg

1. Wir stellen uns mit geschlossenen Füßen auf die Matte.
2. Unser Rücken ist ganz gerade und unser Kopf zieht zum Himmel nach oben. Der Blick geht nach vorne. Die Schultern ziehen zurück und unser Brustkorb ist geöffnet.
3. Unsere Arme sind zunächst neben dem Körper und ziehen nach unten. Die Handflächen sind nach vorne aufgedreht.
4. Nun nehmen wir die Hände vor dem Herzen zusammen und pressen die Handflächen fest aneinander.

Wir stellen uns vor, wir sind ein großer, starker Berg. Ein Berg ist fest im Boden verankert und ragt gleichzeitig majestätisch nach oben in den Himmel. Er ist still, ruhig und geduldig. Wie groß möchtet ihr als Berg sein?