



SterniPark



Kinder-Yoga

Hasensitz

1. Wir kommen auf die Matte.
2. Wir setzen uns mit dem Po auf die Knie und die Fersen, wie ein Hase, der loshoppeln möchte.
3. Unser Rücken ist ganz lang und der Blick geht nach vorne.
4. Nun legen wir die Hände auf unseren Knien ab.

Wir stellen uns vor, wir sind ein neugieriger Hase. Der Hase hüpfte durch die Gegend und freut sich über alle neuen Dinge, die er entdeckt und kennenlernt.