



# Kinder-Yoga

## Katze

1. Wir kommen im Fersensitz auf die Matte.
2. Dann stellen wir die Hände vor uns auf, so dass sie direkt unter den Schultern sind. Wir sind im Vierfüßlerstand, wie eine Katze.
3. Nun machen wir den Rücken ganz rund wie eine Katze, wenn sie sich vor etwas erschreckt und einen Katzenbuckel macht. Dabei geht der Blick zum Bauchnabel.
4. Anschließend kommen wir ins Hohlkreuz, strecken den Kopf nach oben und schauen zur Decke, wie eine Kuh.

Wir stellen uns vor, wir sind eine Katze. Vielleicht sind wir eine wilde und mutige Katze und klettern auf Bäume oder wir sind eine liebe, ganz ruhige Katze, die gerne kuschelt und mit ihrer Familie Zuhause ist.

*Begleitend könnt ihr mit jedem Katzenbuckel, den ihr macht, ein „miau“, wie eine Katze machen und mit jedem Hohlkreuz, das ihr macht, ein „muh“, wie eine Kuh.*