



SterniPark



Kinder-Yoga

Brett

1. Wir legen uns mit dem Bauch auf die Matte.
2. Dann platzieren wir die Hände unter unseren Schultern auf der Matte.
3. Nun stellen wir die Zehenspitzen in der Matte auf.
4. Anschließend drücken wir uns mit aller Kraft auf den Händen und Füßen nach oben und strecken die Arme. Dabei sind wir ganz gerade wie ein Brett. Der Blick geht nach unten zur Matte.

Wir stellen uns vor, wir sind ein starkes, stabiles Brett. Wir sind so stark und stabil, dass man über uns rüber laufen kann und uns nichts kaputt machen kann.