



SterniPark



Kinder-Yoga

Kobra

1. Wir legen uns mit dem Bauch auf die Matte. Den Fußrücken legen wir in der Matte ab.
2. Dann stellen die Hände unter den Schultern auf. Die Ellbogen sind eng am Körper.
3. Nun pressen wir die Hände fest in den Boden und drücken uns langsam nach oben.
4. Wir machen die Arme ganz lang, strecken den Kopf nach oben und schauen nach vorne wie eine Kobra, die im Gebüsch gerade etwas entdeckt hat.

Wir stellen uns vor, wir sind eine elegante Schlange. Die Schlange beobachtet alles ganz genau, hat alles im Blick und ist dabei ganz leise und ruhig.

Begleitend könnt ihr zischen, wie eine Schlange und ein „ssss“ machen, wenn ihr euch nach oben streckt.