



SterniPark



Kinder-Yoga

Herabschauender Hund

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 bei der Katze.
3. Dann stellen wir die Zehenspitzen auf und schieben den Po langsam nach oben.
4. Dabei strecken wir die Beine und machen die Arme ganz lang. Wir drücken die Hände und die Füße ganz fest in den Boden wie ein Hund, der sich gerade streckt.

Wir stellen uns vor, wir sind ein mutiger Hund. Der Hund ist ganz lieb und ein treuer Begleiter des Menschen. Er passt auf uns auf uns beschützt uns.

Begleitend könnt ihr bellen, wie ein Hund und „wauwau“ machen.